

आरोग्य दर्शन.

रत्नसाक्ष सुनीसाक्ष द्विवान

डि'मल ६ आना.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાયિટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૧૧૭૧૮૦ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ સુવર્ણ દર્શન

વિષય મધ્ય. ૮૪૪: ૩: ૪૭

પ્રાથમિક કન્યાશાળાને ઉપયોગી,

આરોગ્ય દર્શન.



၁၇၆

रतिलास अनीलास दिवान

બી. એ; એસ. ટી. ગ્રી. ડી. (ફર્સ્ટ ક્લાસ.)

(મુંબઈ ઇલાકાતનું સરકારી કેળવણી ખાતું.)

(સર્વ હક્ક સ્વાધીન છે.)

૧૭ આવૃત્તિ

અને ૧૯૨૪

हिंसित इ आना.

ગુજરાત વિધાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કૉપીરાઈટ-રંગાલ
૧૯૦૦.

મુરત બાલાજીરોડ ઉપર આવેલા ન્યુ સોદાગર પ્રેસમાં
ચુનીલાલ ભાઈદાસે છાપી.

પ્રસિદ્ધ કરનાર
રતિલાલ ચુનીલાલ દિવાન—મુરત.

પહેલી આવૃત્તિ.

પ્રસ્તાવનાં.

—

પ્રાથમિક કન્યાશાળાના ચાલુ નવા અભ્યાસક્રમમાં આરોગ્ય વિદ્યાનો વિષય બીજા ધોરણથી છઠ્ઠા ધોરણ સુધી ફરજિયાત છે. તેમાં વિગત સહિત દર્શાવેલા મુદ્દાનો સમાવેશ કરે એવું કેાઈ પુસ્તકઅન્યાર સુધી લખાયું નથી. ઘણી કન્યાશાળાની તપાસ લેતાં મ્હને અનુભવથી માલૂમ પડ્યું છે કે કેટલાક શિક્ષકો તેમજ શિક્ષિકાઓને આરોગ્યવિદ્યાના અભ્યાસક્રમમાં બતાવેલા પેટા મુદ્દાઓ વિષે કેટલું શિખવવું અને ખાસ કરીને કયી કયી વિગત કેવા રૂપમાં શિખવવી તે બાબત કેટલીક અડચણો નડે છે. જે શિખવાય છે તેમાં અનિશ્ચિતપણું તરી આવે છે; ઉપરાંત, વર્ગમાં વિષય એક સકલનારૂપે ગુંથાતો નથી; પરિણામે બાળકીઓને તેમાં પૂરતો રસ પડતો નથી. આ ખામીઓ દૂર કરવાને બીજા ધોરણથી છઠ્ઠા ધોરણ સુધીના તમામ અભ્યાસક્રમની પૂરતી વિગત સાથે માહિતી આપે એવું એક લઘુ પુસ્તક લખવાની આવશ્યકતા મ્હને જણાઈ. આશા છે કે શિક્ષક તેમજ શિખનારને આ પુસ્તક ઉપયોગી નિવડશે.

આ પુસ્તકને પાંચ દર્શનમાં ધોરણ પ્રમાણે વહેંચી દીધું છે. પહેલું દર્શન બીજા ધોરણને અનુકૂળ, બીજું દર્શન ત્રીજા ધોરણને, ત્રીજું દર્શન ચોથા ધોરણને અનુકૂળ, ચોથું પાંચમા ધોરણને, અને પાંચમું દર્શન છઠ્ઠા ધોરણને અનુકૂળ છે.

આ પુસ્તકને ઉપયોગમાં લેતાં શિક્ષકો અને અન્ય વાંચક વૃંદને જે જે ખામીઓ લાગે તે સર્વ નોંધીને લેખકને મોકલવામાં આવશે તો ઉપકાર સહિત સ્વીકારી ભવિષ્યમાં પુસ્તકમાં યોગ્ય ઉમેરો અગર ફેરફાર કરવામાં આવશે.

તા. ૧૫ એપ્રિલ ૧૯૨૨ }
લક્ષ્ય.

રતિલાલ ચુનીલાલ દિવાન.



બીજી આવૃત્તિ.

પ્રસ્તાવના,

આ લઘુ પુસ્તકને વાંચક વર્ગ તરફથી યોગ્ય આવકાર મળ્યો છે તે તેની ઉપયોગિતા સિદ્ધ કરે છે. આ આવૃત્તિમાં અમુક અમુક સ્થળે જરૂર પડતો ઉમેરો કર્યો છે. ભાષા જેમ અને તેમ સરળ રાખવા કોશિશ કરી છે.

તા. ૧૬ જુલાઈ ૧૯૨૪ }
સુરત.

રતિલાલ ચુનીલાલ દિવાન.

અનુક્રમણિકા.

દર્શન-પહેલું (ખીલું ધારણ)

પાનું

ચોકખાઈ:—શરીર, ચામડી, દાંત તથા નખની સંભાળ,
શુદ્ધ હવા.

૧-૮

દર્શન-ખીલું (ત્રીલું ધારણ)

(૧) શરીર—તેના મુખ્ય ભાગો અને તેમના ઉપયોગ ૯-૧૩

(૨) ચોકખાઈ—ચામડી, દાંત, નખ, અને વાળની સંભાળ;

ચોકખાં કપડાં અને પથારી; મેલથી થતું
નુકસાન, ઓરડો કેવી રીતે ચોકખો રાખવો
તે વિષે સૂચના.

૧૩-૧૯

(૩) જોરાક—નડે એવો જોરાક; કાચાં અથવા બગડેલાં

ફળ; ઉતાવળથી ખાવા અને હૃદ ઉપરાંત
ખાવામાં રહેલું જોખમ.

૧૯-૨૨

(૪) પીવાની વસ્તુઓ:—ચોકખું પીવાનું પાણી; ચોકખું

દૂધ; પીવાના પાણીનાં વાસણની સંભાળ. ૨૨-૨૩

દર્શન-ત્રીલું. (ચોથું ધારણ)

(૧) હવા—ફેફસાં અને તેમનો ઉપયોગ; હવાની આવ

ળ; સૂવાના ઓરડામાં હવાની આવળ; શુદ્ધ

હવાનાં જોખમો; સૂતી વખતે માથે મહાંડે

ઓઢીને સૂવાના ખરાબ પરિણામ.

૨૪-૨૬

(૨) પાણી:—ચોકખું પીવાનું પાણી; પાણી પુરૂ પાડવાના સાધનો અને તેમને ચોકખાં કેવી રીતે રાખવાં તે; ઘરમાં પાણી ગંદું થતાં કેવી રીતે અટકાવવું; અશુદ્ધ પાણીને પીવા માટે શુદ્ધ કેવી રીતે બનાવવું તે; પાણીનો ખીજ વસ્તુઓ ચોકખી કરવા માટેનો ઉપયોગ. ૨૭-૩૧

(૩) ખોરાક:—ખોરાકની જાત અને તેમની ઉપયોગિતા; રાંધવાનાં વાસણ સાફ કેવી રીતે કરવાં તે; ખોરાક કેવી રીતે વાપરવો અને કેવી રીતે રાખી મૂકવો; માખી જે ચેપ લાવે તેમાંથી ઉપજતાં ખરાબ પરિણામ અને તે લય કેવી રીતે ઓછો કરવો તે; પાચનક્રિયા; ખોરાક કયારે અને કેવો રીતે લેવો; આવવાની જરૂર; રાધવા વિષે સામાન્ય સૂચનાઓ; આરોગ્યવર્ધક પીવાની વસ્તુઓ અને તેમને કેવી રીતે તૈયાર કરવી તે. ૩૧-૩૬

(૪) ચોકખાઈ:—ચામડીનાં છિદ્રો; સ્નાન; આખોડવામાં એકદમ થતા ફેરફાર અને શરદી. ૩૬-૪૧

(૫) લુગડાં:—જુદીજુદી રૂતુઓ માટે યોગ્ય જાતનાં કપડાં; ભીનાં કપડાં પહેરવામાં રહેલું જોખમ. ૪૧-૪૩

(૬) ઘર કેવો રીતે ચોકખું રાખવું તે અને કચરાનો કેવો રીતે નિકાલ કરવો તે. ૪૩-૪૬

દર્શન ચાથું (પાંચમું ધોરણ)

- (અ) આગની સામે લેવાના પૂર્વોપાય. ૪૭-૪૮
- (બ) દોવાળની, આંખની સંભાળ. ૪૯-૫૦
- (બ) અકસ્માત, અને અણુધાર્યા પ્રસંગો; ડોક્ટર આવે તે પહેલાં શું કરવું તે. ૫૦-૬૧
- (ડ) હવામાં ઉડતાં જંતુથી થતા રોગો અને ચેપી રોગો: તેમના કારણો અને તેમને કેવી રીતે અટકાવવા તે; મહેરીઆ તાવ અને તેની માવજત. ૬૧-૭૨

દર્શન-પાંચમું. (છઠ્ઠું ધોરણ)

- (૧) ધાવણાં બચ્ચાં અને નાનાં બાળકોની સંભાળ; બાળકોનો ખોરાક, ઊંઘ, કસરત, કપડાં અને શરીરની સ્વચ્છતા. ૭૩-૮૧
- (૨) ઘરની માવજત:—ઘરદીનો ચોરડો: માંદાની માવજત અને સંભાળ; માંદાનો ખોરાક અને તે કેમ બનાવવો તે. ૮૧-૯૭



દર્શન ૧. (બીજા ધોરણ માટે.)

ચોકખાઈ.

તમારામાંથી જેમને ચોકખાં કપડાં પહેરવાં ગમતાં હોય તેઓ હાથ ઉઘો કરો. (ઘણી બાળકીઓ હાથ ઉઘા કરશે.) તમને બધાને ચોકખાં કપડાં પહેરવા ગમે છે તેથી હું બહુ રાજી થાઉં છું. ચોકખાં કપડાં એટલે મેલાં ગંદા ન હોય એવાં કપડાં. ચોકખાં કપડાંથી આપણે આપણું શરીર ઢાંકીએ છીએ. આપણને પરમેશ્વરે આવું મઝાનું શરીર આપ્યું છે તેથી આપણે તેનો ઘણો આભાર માનવો અને તેની દરરોજ સેવા કરવી જોઈએ.

હવે તમારામાંથી જેટલાંને ચોકખાં શરીર રાખવાં ગમતાં હોય તેટલાં ઉભા થાઓ. તમારા શરીર ઉપર શરીર હાથ ફેરવશો તો તે કેવું સુંવાળું લાગે છે !

તમારા હાથ, પગ, ચહેરો અને વાળ કેવાં સુંવાળાં છે ! તમારા શરીરનો કોઈ ભાગ પોચો લાગશે અને કોઈ કડણ લાગશે. કડણ ભાગ હાડકાંને લીધે લાગે છે; છતાં, તેના ઉપર હાથ ફેરવશો તો તે પણ સુંવાળાં લાગશે. આવાં સુંવાળાં શરીરની તમારે સંભાળ રાખવી જોઈએ.

જુઓ, તમારા શરીરના થોડા ભાગો તપાસો. તેઓ બધા શા કામમાં આવે છે તેનો વિચાર કરો. હાથ કોઈ વસ્તુ

ઉચ્ચક્રવામાં ખપ લાગે છે. પગ ચાલવામાં, મ્હોં ખેરાક ખાવામાં, કાન સાંભળવામાં, નાક સુંઘવામાં અને આંખો જોવામાં ખપ લાગે છે. જેમ જેમ વધારે તપાસ કરશો તેમ તેમ તમને માલૂમ પડશે કે શરીર બહુ ઉપયોગી છે. એવા શરીરની કોણ સંભાળ ન લે !

તમારામાંથી કોઈને કોઈક વાર તાવ આવ્યો તો હશે. શરીરની સંભાળ ન રાખીએ તો તાવ આવે છે. ગંદું શરીર કોઈને ગમે નહિ. બહુ ખાઓ તોપણ તાવ આવે છે.

તમારામાંથી કોઈની આંખો દુઃખવા આવી હશે. શાને લીધે તેમ થાય છે ? સહવારે ઉઠીને ચોકળાં પાણીથી બરાબર નહિ ધુઓ તો આંખો દુઃખે. આંખમાં કચરો એકઠો થવા દેવો નહિ. આંખોમાં ચીપડા હોય એવી છોકરી તમારા માંથી કોને ગમે છે ?

આજે તમને તમારી ચામડી વિષે શિખવીશ. બધા એના ઉપર હાથ ફેરવો. કેવી લાગે છે ? તમારો

ચામડી

હાથ તમારી ચામડી ઉપરથી કેવો સહેલાઈથી

સરે છે ! ચામડી બહુ લીસી લાગે છે. આવી લીસી ચામડીની સંભાળ ન લઈએ તો ખસ, ફેલવા અને ખુજળી થાય.

તમારામાંથી કોઈને ખસ થઈ હતી ? શરીરની ચામડી ચોકળી ન રાખીએ તો ખસ થાય. ખસ થાય અને તેની દવા ન કરીએ તો આખો શરીર કોઈ વખત તે પથરાઈ જાય. ખસના ફેલવામાંથી શું નીકળે છે ? કોઈક વખતે લોહી અને કોઈ વખત પડ. આ જોવું તમને ગમે છે ? નહિજ ગમે; દારણ,

પર વગેરે વાસ મારે છે. જે છોકરી છોકરા પાણીથી ચામડી બરાબર સાફ રાખે છે તેમને ખસ થતી નથી. ખસ થઇ હોય ત્યારે તરત દવા કરવી. ખસ સારી થઇ ગયા પછીજ તમારે નિશાળે પણ આવવું. ખસનો ચેપ લાગે છે; તેથી, ઘરમાં હો ત્યારે, અગર બહાર જાઓ ત્યારે, તેના ઉપર દવા ચોપડવાનું ભૂલવું નહિ.

જેમ જેમ ખસના ફાટલા થાય છે તેમ તેમ શરીર ઉપર ખજવાળ બહુ આવે છે. ચામડીની બરાબર દરકાર ન લઇએ તો ખજવાળ આવ્યાજ કરે છે. શુભડાં તો તમે જોયાં છે. એ ગાંઠી ચામડી રાખવાથી થાય છે.

કુશ્વરે આપણને પાણી પુષ્કળ આપ્યું છે. તે વડે આપણે શરીર સાફ રાખી શકીએ. ચામડીને વારંવાર ધુળ લાગે છે. કામ કરીએ છીએ ત્યારે પણ ધુળ લાગે છે; બહાર જઇએ છીએ ત્યારે પણ પવનના સપાટાથી ધુળ લાગે છે. એ ધુળ ચામડી ઉપર રહેવા છઇએ તો શરીર ઉપર મેલ થાય. એ મેલ દરરોજ સાફ નહિ કરીએ તો ચામડી ઉપર ખસ વગેરે થાય. પુષ્કળ પાણીથી શરીર દરરોજ નહાતી વખતે સાફ કરવું. શરીર ચાળાને નહાઇએ તો મેલ દૂર થાય.

પરમેશ્વરે મોંમાં દાંત આપ્યા છે. દાંત આવવાના ઉપયોગમાં આવે છે. તમે બધા મને તમારા

'દાંત

દાંત બતાવો. જુઓ, કોઈના દાંત તદ્દન

સફેદ છે, તો કોઈના ખીજાશ પડતા છે કોઈના દાંત ઉપર છારી ચઢી છે. તમારામાંથી કેટલાંકના દાંતમાંથી બરાબર વાસ

નીકળે છે. કહો, તમને કેવા દાંત ગમે છે ? બધાએ સફેદ દાંત રાખવા એટલે દાંતને ચોકખા રાખવા. દરરોજ તેના ઉપર ચઢતો મેલ કાઢી નાંખવો. જેમ શરીર ઉપરના મેલથી ખસ. ૧
શુભડાં વગેરે થાય છે તેમ દાંત ઉપરના મેલથી પણ શરીરને ઘણી જાતના રોગ થાય છે.

દાંત પીળા દેખાય છે એટલે દાંત મેલા છે. તેની સારી સંભાળ નહિ હો. તો તેના ઉપર મેલ લાગે. એવો મેલ દૂર કરવાને તમે સાવચેતી નહિ રાખશો તો ધીમે ધીમે મેલ વધી જશે અને તમારા દાંતમાં તમને દરદ થશે. તમારા દાંત દુઃખે એ તમારામાંથી કેટલાને ગમે છે ? કોઈને નહિજ ગમે. દાંતમાં દરદ વધી જાય તો દાંત પડી જાય અને દાંત પડી જવાથી તમારાથી સુખ ચવાય પણ નહિ, મજાથી ખવાય પણ નહિ અને વળી બોખા થઈ જવાય. તમને જલદી બોખા દેખાવું પસંદ નહિ પડે. તમારે નિરાગી થવું હોય તો દાંતની બહુ સંભાળ લેવી.

તમારા દાંત સાફ રહે તે માટે હું તમને કહું તે પ્રમાણે દરરોજ કરજો. સવારે ઉઠો. ત્યારે દાંતણું દાંત સાફ રાખ કરવું. દાંતણું બરાબર ચાવવું પછી આવેલા વાની સુચના.

ભાગ દાંત ઉપર ઘસવો. તેમ કરવાથી દાંત ઉપરનો મેલ નીકળી જશે. દાંત અંદર તેમજ બહારની બાજુએ સાફ રાખવાના છે. એક બાજુએ દાંતણું ઘસશો. અને બીજી બાજુએ નહિ ઘસો તો તે બાજુ મેલી થઈ જશે અને તમારા દાંત બગડશે. બન્ને બાજુ થોડો વખત ઘસ્યા પછી હાલ ઉતારી કોગળા કરવા. કોગળા ઘણા કરવા. તેમ કરતી વખતે

દાંતની બન્ને બાજુએ પિઠિયા ઉપર પણ આંગળી ફેરવીને અને પાણીને હચમચાવી કોગળા કરવા. એમ કરવાથી મ્હોંમાં દાનણનું કોઈ છાતુ ભરાઈ ગયું હશે તે બહાર નીકળી જશે. એાછામાં એાછા પંદર વીસ કોગળા તો કરવાજ.

જ્યારે જમી રહો ત્યારે પણ દાંત સાફ કરવા ભૂલવું નહિ. દાંતમાં કોઈ દાણો ભરાઈ રહે તો સારી રીતે કોગળા કરવાથી તે નીકળી જશે. તમારામાંથી કેટલાક તો જમ્યા પછી મ્હોં બરાબર સાફ કરતા નથી. મ્હોં એહું રહે છે. ઉતાવળે કોગળા કરવાથી એમ થાય છે. માટે ધીમેથી વીસ કોગળા મ્હોં સાફ થાય તેમ તમારે કરવા.

કંઈ બાઓ કે પીઓ ત્યાર પછી પણ કોગળા કરવા. આમ કરશો તો દાંત સાફ રહેશે.

હું તમને આજ તમારા નખ બાબત કંઈક કહીશ.

તમારા નખ તપાસો. કેટલાકના નખ કાળા

નખ છે. કેટલાકના પીળા છે. કેટલાકના નખ

બહુ મોટા છે. તમારામાંથી શોડાનાજ નખ નિયમિત કપાતા હોય એમ લાગે છે. જે બાળકોનાં માળાપ બબરદાર હોય છે તેઓ પોતાનાં છોકરા છોકરીઓના નખ મોટા થવા દેતાં નથી. જે છોકરાં અને જેનાં માળાપ દરકાર રાખતાં નથી તેમનાં નખ ઘણા મોટા વધી જાય છે. તમને મોટા, કાળા કે પીળા નખ ગમે છે? કેમ ગમતા નથી તે કહો. જે છોકરીઓના નખ મોટા હોય તે ગંદી કહેવાય.

મોટા નખમાં મેલ ભરાઈ રહે છે. મેલ જે રંગનો હોય તેવા

રંગના નખ દેખાય છે. નખમાં કાળો મેલ હોય તો નખ કાળા તેમજ નખમાં પીળો મેલ હોય તો પીળા દેખાય છે. મેલા નખવાળા હાથે ખાવું સાફ લાગતું નથી. એવા નખ જોવા ગમતા નથી તો એવા નખ મોઢામાં ખાતી વખતે લઈ જવા ગમશે ખરું કે ? મેલા નખવાળા હાથે ખાઓ છો ત્યારે ખોરાકમાં તમારા નખનો મેલ ધીમે ધીમે ભળે છે અને તેવો ખોરાક શરીરને નુકસાન કરે છે.

તમારા શરીરને નિરોગી રાખવું હોય અને તમારે ચોક્કસ ગણાવું હોય તો નખ સાફ રાખવા. નખ ખાખત ચેતવણી. પહેલાં તો નખને મોટા થવા દેવાજ નહિ. દર ચાર દિવસે નખ તમારે તમારાં માખાપ પાસે અગર હાલમ પાસે કપાવવા જઈએ. તેમ કરવાથી તેમાં મેલ ભરાશે નહિ.

મેલ વગરના નખ આરા દેખાય છે. તમને ગમે છે અને ખીબ્બોને પણ પસંદ પડે છે. એવા નખ કોઈને અડકવા જતાં વાગતા નથી. તેથી, તમારે, નખની બહુ સંભાળ લેવી.

નખને દાંતે કરડવું નહિ. તેમ કરશો તો તમારા નખ બેડોળ દેખાશે. મોટા નખથી તમને તેમજ ખીબ્બને નુકસાન થાય છે. તેવા નખના ખુણાખાંચામાં કચરો ભરાઈ જાય છે તમારા નખ તેવા ન થાય તેની ખાસ સંભાળ લેવી.

હાથ હમેશાં ધોવાની ટેવ રાખવી. તેથી નખ પણ સ્વચ્છ રહેશે. બહારથી ઘરમાં આવો. અગર જમવા બેસો, અગર

રસોઈમાં કંઈ મદદે લાગે, અગર તો નાનાં બચ્ચાંને રમાડવા હાથમાં લેા ત્યારે, તમારા હાથ પગ ઘોઈ પહેલાં સાફ રાખવા.

આજે તમને હવા વિષે થોડુંક શિખવીશ. તમે ગમે ત્યાં જાઓ. બેસો, ફરો કે રમો ત્યાં હવા હોય હવા છે. તમે તે જોઈ શકતા નથી. જે વર્ગમાં

આપણે બધા બેઠા છીએ તેમાં પણ હવા છે. જો હવા અહીં ન હોય તો આપણે જીવી શકીએ નહિ. આપણે તેનો ઉપયોગ દર ઘડીએ શ્વાસ લેતાં કરીએ છીએ. શ્વાસ નાકના નસકોરા વડે લઈ શકીએ છીએ. મહાન પ્રભુએ આપણને હવા આપવામાં મોટી બક્ષિશ કરી છે. જે આપણો જીવ ટકાવી રાખે છે એ હવા ગમે તેટલા પૈસા ખર્ચો તો પણ ન મળી શકે. પ્રભુએ તમને તે મફત આપી છે. તમારે તે માટે તેનો આભાર માનવો જોઈએ.

હવાના બે પ્રકાર છે: શુદ્ધ અને અશુદ્ધ.

શુદ્ધ હવા આપણને તંદુરસ્ત રાખે છે. નસકોરાં વાટે તેવી હવા લેા તો તે તમારા લોહીને ચોકળું

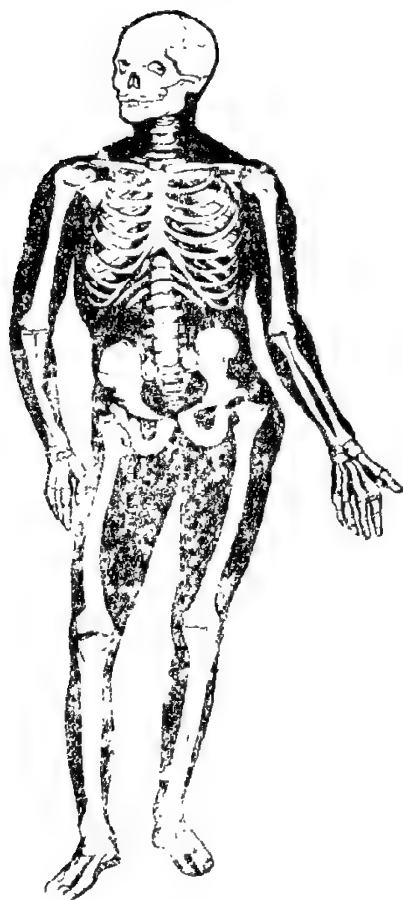
શુદ્ધ હવા બનાવે છે. તમારે, તેથી, જ્યાં ચોકળી હવા હોય ત્યાં ફરવું, રમવું અને રહેવું. જે હવામાં દુર્ગંધ ન હોય તે હવા શુદ્ધ હોય છે.

અશુદ્ધ હવામાં ખરાબ વાસ હોય અગર ન પણ હોય એવી હવા આપણી બેઠરકારીને લીધે થાય અશુદ્ધ હવા છે. તમારા ગામમાં કે શહેરમાં જ્યાં ગદવાડ હોય છે ત્યાં એવી હવા તમે અનુભવશો. મોરી, જાજર, કોઠ,

ઉકરડો, ચોકડી વગેરે જગ્યાએ તમને ઘણી વખતે દુર્ગંધ નીકળતી માફૂમ પડશે. એવી જગ્યા હુમેશાં સાફ રાખશો તો વાસ મારશે નહિ. પાણીથી એવી જગ્યા સાફ કરી શકાય છે. તો એવી જગ્યા શહેર કે ગામમાં સ્વચ્છ રાખવામાં ન આવે તો હવા અશુદ્ધ થાય છે, અને આખરે તે આપણા શ્વાસમાં જઈ શરીરમાં રોગ પેદા કરે છે. તમારે તેથી ખાસ લક્ષમાં રાખવું કે તમારે પોતે કોઈ કચરો કે એંડવાડ એકજ જગ્યાએ એકઠો થઈ કાઢવાવા ન દેવો. તમે દરેક જાણુ સ્વચ્છ રહો, ઘર સાફ રાખો અને બહાર ગંદકી ન કરો તો તમારા ઘરની હવા શુદ્ધ રહેશે. તેમ કરવા તમારે દરેકે પ્રયત્ન કરવો. ગમે ત્યાં ઘૂંકવું નહિ, ગમે ત્યાં નાક નસીંગવું નહિ, ગમે ત્યાં ખિશાબ કરવા બેસવું નહિ, તેમજ ગમે ત્યાં ઝાડો કરવો નહિ. એટલી સાવચેતી લેશો તો તમે હવા શુદ્ધ રાખવાને બહુ કાળજી ધરાવો છો એવું જણાશે. એવાં કાળજીવાળાં છોકરાં ખીજાને બહુ ગમે છે. હવા વિષે વધારે હું થોડા દિવસ પછી તમને જાણવીશ.



८३५.



८३५२२

દર્શન ૨. (ત્રીજા ધોરણ માટે)

શરીરના મુખ્ય ભાગો અને તેમના ઉપયોગ.

આજે તમને શરીરના મુખ્ય ભાગોની કેટલીક જાણવા લાયક હકીકત શિખવવા માથું છું. હાડપિંજર શરીર હાડકાં અને માંસનું બનેલું છે. તેમાં લગભગ બસો હાડકાં છે. હાડકાંને લીધે શરીર ટટાર રહે છે. ઉપરાંત, હાડકાં કિમતી અવયવોનું શરીરમાં રક્ષણ કરે છે. પાસેનું ચિત્ર તપાસો. તે માણસનું હાડપિંજર છે. એ બધાં હાડકાં એક બીજા સાથે એવા સાંધાથી જોડાયેલાં છે કે તેઓ એક બીજાની હિલચાલ છૂટથી જરાપણ ઘસાયા વગર થવા દે છે. એ હાડપિંજરને પ્રભુએ માંસ, લોહી અને ચામડી વગેરે શણગારી ખુબસુરત બનાવ્યું છે.

આપણા શરીરના મુખ્ય ભાગ એ છે. એક માથું અને બીજું ધડ.

આપણે શરીરના કેટલાક ભાગોને શક્તિએ છીએ અને કેટલાક આપણાથી નેઈ શકાતા નથી. નેઈ શક્તિએ છીએ એ શરીર ઉપરના બહારના ભાગો છે; જેવાં કે હાથ, પગ, આંખ, નાક, પેટ છાતી, ડોક વગેરે.

જે ભાગે તમે જોઈ શકતા નથી તે શરીરની અંદરના ભાગે છે. જુઓ, આ શરીરનું ચિત્ર છે.

મગજ તેમાં માથાનો ભાગ તપાસો. તમે તમારું માથું જરા દાબી જુઓ. જે સખત ભાગે છે તે હાડકું છે. જે ભાગ તમે ચિત્રમાં કાળો જુઓ છે તે માથાના હાડકાંથી ઢંકાયેલું મગજ છે. એનો રંગ પીળાશ પડતો છે. તેનું વજન

દરેક માણસમાં પોતાના શરીરના વજનનો વજન ચાળીસમો ભાગ થાય છે. એ વડે આપણે

વિચાર કરી શકીએ છીએ. બહારની ઈંદ્રિયો જેવી કે આંખ, કાન, નાક, ચામડી અને જીભ બહારની ઘણી ખબર મગજને પહોંચાડે છે. એ મગજ બહુ પોચી વસ્તુનું બનાવેલું છે અને સહેજ આચકો પહોંચે તો નુકસાન થાય; તેથી, તેનું રક્ષણ કરવાને ઈશ્વરે આસપાસ હાડકાં ગોઠવ્યાં છે. છોકરા કે છોકરીઓ પડી જાય છે ત્યારે કોઈ વખત જમીન સાથે માથું અથડાય છે. જે તેની આસપાસ હાડકાંની ઓપરી ન હોય તો મગજને નુકસાન થાય.

એ મગજ વડે તમે વિચાર કરી શકો છો. મારું શું અને નકારું શું તે પારખી શકો છો. જે વાંચો છો તે યાદ રાખી શકો છો. જે યાદ રાખો છો તેના ઉપર મગજ વડે વિચાર કરી શકાય છે. અને એ વિચારશક્તિ વડે સદગુણ અને દુર્ગુણ વચ્ચેનો ભેદ સમજી શકો છો.

હવે આપણે થડ તપાસીએ. પગ ઉપરથી તે ગળા સુધીનો ઘડનો ભાગ ઘણા કિમતી ભાગ શરીરમાં રહેલો છે. એમાં પણ ઈશ્વરે ઘણાજ ઉપયોગી કિમતી અવયવો અવયવો ગોઠવી રાખ્યા છે. વળી, ઘડના પાછળના ભાગમાં કરોડ રક્તજી છે. જુઓ, આ છાતીનો ભાગ

છે. તેમાં ગળા નીચે તરતજ ફેફસાં છે. ફેફસાં નીચે જીઓ. આ હૃદય છે. તેનો મોટો ભાગ ડાબી બાજુએ છે, અને ઘોડોડ જમણી બાજુએ આવી રહ્યો છે. છાતી નીચે જઠર આવી રહ્યું છે. તેની જમણી બાજુએ કલેજું છે. તેની નીચે આ મોટાં આંતરડાં અને નાનાં આંતરડાં છે. તેની નીચે પેડું આવી રહ્યું છે. આવી રીતે આ ઉપયોગી અવયવો આવી રહ્યા છે. તે બધાથે પોતાનું કામ નિયમિત રીતે કરી રહ્યા છે.

આપણા શરીરમાં કરોડ છે. તે પીડની વચ્ચે છે, તમે કરોડ અને ત્યાં હાથ ફેરવશો તો ગરહનથી તે કમ્મરના કરોડ રજજી નીચલા ભાગ સુધી કંઈક ઢેકા ઢેકા જેવું સખ્ત લાગશે. એજ કરોડ છે અને તે તેત્રીસ નાનાં હાડકાંની બનેલી છે. જેમ દોરાની ફીરફીઓને એક ઉપર એક ગોઠવીએ તેમ તેઓ ગોઠવાયલાં છે. દરેક હાડકાંની નીચે ચરખીવાળો પદાર્થ હોય છે તેથી આપણે ગમે તેમ વાંકા વળીએ છીએ. ત્યારે જરાયે આપણને ખૂંચતું નથી. એ હાડકાં પોલાં છે અને તેમાં થઈ રજજી (દોરી) અગર મગજનો પૂંછડીઆ આકારનો એક ભાગ પસાર થાય છે. જે રજજીને નુકસાન થાય તો આપણે હાલી ચાલી શકીએ નહિ. તેથી, ઈશ્વરે તેનું રક્ષણ કરોડમાં રાખીને કયું છે.

ફેફસાં આપણને બહુ ઉપયોગી છે. જે હવા આપણે ફેફસાં નાક વાટે શ્વાસમાં લઈએ છીએ તે ફેફસાંમાં જાય છે. હવામાં પ્રાણવાયુ નામે તત્ત્વ રહ્યું છે તે ફેફસાંનાં છિદ્રો માર્ગે લોહીમાં ભળી જાય છે અને તેને સ્વચ્છ બનાવે છે.

હવે ચિત્રમાં હૃદય તપાસો. આપણી મુઠ્ઠીના આકારને તે લગભગ મળતું આવે છે. દરેક માણસમાં હૃદયનું કદ પોતાની મુઠ્ઠી જેટલું હોય છે. તેમાં બે ભાગ છે. એક જમણું હૃદય ગણાય છે અને બીજું ડાબું. હૃદય હમેશાં સંકોચાય છે અને ફૂલે છે. તે એક ધમણ જેવું છે. તેમાં હમેશાં લોહી આવજા કરે છે. તે સંકોચાય છે ત્યારે લોહી બહાર શરીરના બીજા ભાગો તરફ નળી વાટે જાય છે. જ્યારે તે ફૂલે છે ત્યારે લોહી તેમાં આવે છે. જમણું હૃદય મેલાં લોહીને સ્વચ્છ થવા એક મોટી નાડી વાટે ફેફસાં તરફ ધકેલે છે. ત્યાં ચોક્કસ થઈ તે એક નસ વાટે પાછું ડાબા હૃદયમાં આવે છે. ત્યાંથી તે નાની મોટી નાડીઓ માર્ગે શરીરમાં બધે ફેલાય છે. આવી રીતે હૃદય કામ કરી રહ્યું છે. એક મિનિટમાં તે ૭૦થી ૮૦ વખત સંકોચાય છે અને ફૂલે છે. છાતી નીચે જઠર છે. તે એક કોથળી જેવું છે. જે

જઠર

અનાજ આપણે ખાઈએ છીએ તે ચવાયા પકી અન્નનળી રસ્તે જઠરમાં જાય છે. ત્યાં જઠરમાંથી હમેશાં નીકળતો પાચક રસ ખોરાકમાં મળે છે. તે વડે ખોરાક ત્યાં પચવા લાયક થાય છે, અને જ્યારે તેવો ખોરાક તૈયાર થાય છે ત્યારે જઠરમાં રહેલા દ્વાર માર્ગે ખોરાક આંતરડામાં ઉતરે છે.

કેલેબ્રું શરીરમાં એક મોટામાં મોટો માંસનો લોચો છે.

કેલેબ્રું

તેમાં એક પિત્તની કોથળી છે. તેમાં હમેશાં પિત્ત બને છે. તે પિત્ત આંતરડામાં ધીમે ધીમે રેડાય છે. તે આંતરડામાં ઉતરેલા ખોરાકને પચાવવામાં વધારે મદદ કરે છે.

આંતરડાં વીસ પચ્ચીસ ફૂટ એક લાંબી નળી જેવાં છે. આંતરડાં તેમાં ખોરાક જઠરમાંથી દાખલ થાય છે એ તમે શિખી ગયા છો. અહીં ખોરાકને કેટલાક ખીન્ન રસ મળે છે અને આખરે ખોરાકનો પુષ્ટિકારક રસ બની જાય છે. હવે આંતરડામાંથી પુષ્ટિકારક રસમાંનો કેટલોક ભાગ લોહી વહી જનારી નળીઓ માર્ગે ચૂસાઈ જાય છે અને તેનો કેટલોક ભાગ લોહીમાં મળી જાય છે; આવી રીતે હૃદયને લોહી મળ્યાજ કરે છે અને હૃદય આખા શરીરમાં પોતાની શક્તિવડે લોહીને ફેરવ્યાજ કરે છે. આ ફરતું લોહી શરીરના દરેક ભાગમાં ખોરાકની ગરજ સારે છે. લોહીમાંથી નીકળતો અસ્વચ્છ પ્રવાહી ગુરદા ચૂસી લઈ મૂત્રાશયમાં એકઠો થયા બાદ પિશાબરૂપે બહાર કાઢી નાંખવામાં આવે છે. ખાદ્યના ખોરાકમાંથી રહી ગયેલા નકામો ભાગ (કચરો) આડાવાટે બહાર નીકળી જાય છે.

ચોકખાઈ.

ચામડી, દાંત અને નખને કેવી રીતે ચોકખાં રાખવાં તે તમે શિખી ગયા છો. આજે તમને તે વિષે કંઈક વધારે કહીશ.

આપણી ચામડી છિદ્રોવાળી છે. એ છિદ્રો આપણે ચામડી

ચામડી ઉપર બરાબર જોઈ શકતા નથી; પણ જ્યારે આપણને પરસેવો થાય છે ત્યારે શરીરના

અંદરના ભાગમાંથી બહાર ચામડી ઉપર લીનાશ અને કેટલીક વખતે પાણી જેવાં નાનાં ટીપાં માલૂમ પડે છે. સાહીચૂસ તપાસો; તેન. ઉપર ઝીણાં ઝીણાં છિદ્રો જેવું લાગે છે તેવીજ રીતે આપણી ચામડી ઉપર છિદ્રો છે.

પરસેવાને લીધે શરીર ઉપર મેલ થાય છે. પવનથી ઉડતી ધુળને લીધે, ગંદા કપડાં પહેરવાને લીધે પણ શરીર ઉપર મેલ થયાંજ કરે છે. હમેશાં શરીર ચોળીને નહાવાથી મેલ દૂર કરી શકાય છે. શરીર ચોળવામાં બે હેતુ છે. એક તો મેલ ખસી નીકળી જાય અને બીજો શરીરમાં ફરતું લોહી પૂરતી ઝડપથી ફરે તે. કેટલાક લોક શરીરને વિશેષ ચોકખું રાખવા સાબુનો ઉપયોગ કરે છે. તેના ઉપયોગથી ચામડી સુંવાળી થાય છે. પણ દરેક જાતના સાબુમાં એવો ગુણ હોતો નથી. શિયાળામાં સાબુ જેમ બને તેમ થોડોજ વાપરવો. જે વારંવાર વાપરીએ તો ચામડી ફાટ્યા કરે છે અને તેથી તેમાં વધારે કચરો ભરાઈ જવા સંભવ રહે છે. કદાચ ખરજીવું પણ શરીર ઉપર થાય છે અને તે કોઈ કોઈ વખત શરીરને બહુ દરદ કરે છે. નાહ્યા પછી શરીર બીનું રહેવા દઈ કપડાં બદલવાં નહિ. શરીર ટુવાલ વડે સારી રીતે ઘસીને લૂંછવું અને પછી કપડાં પહેરવાં. આમ વર્તવામાં આવે તો ચામડી સ્વચ્છ રહે

હાંત ચોકખા રાખવા બહુ જરૂરનું છે. તેના ઉપર છારી
 હાંત ન વળે, તે પીળા ન પડે એ માટે આપણું
 તેને ખરાબર દાતણ વડે ઘસવા જોઈએ.
 બાવળનું દાતણ મૈથી ઉત્તમ ગણાય છે. આવતી વખતે તેમાંથી જે તુરાશ પડતો રસ નીકળે છે તે હાંતને મજબુત અને સાફ કરે છે. લીમડો, બાવળ અને વડની મૂળીનાં દાતણ પણ સારા ગણાય છે. કેટલાક લોક મંજન ઘસે છે. અડાયાની રાખ, મટોદું, અને કોલસાની ભૂંડીથી પણ હાંત ચોકખા રહે છે.

કેટલાક ચાક અને કપૂરનું મંજન બનાવે છે. ફટકડી, કપૂર અને ગેરૂનું પણ મંજન બને છે. મીઠું ઘસવાથી પણ દાંત સાફ રહે છે. આવી રીતે ઘણા ઉપાયો છે. દાંત ઘસ્યા પછી જલ હમેશાં યોગ્ય રીતે ઉતારવી.

નળની સંભાળ લેવી આપણી ફરજ છે. તેમાં મેલ ન નળ ભરાય એટલા માટે પાકા નળ હમેશાં કાપવા જોઈએ. કાચો નળ ન કપાય તે ધ્યાનમાં રાખવું. પાકા નળ વધવા ન દેવા અને ગમે તે વખતે કાપવા નહિ, પણ નિયમિત સમયે કાપવાની ટેવ પાડવી. નળ મોટા હોય અને તેમાં મેલ ભરાયલો હોય અને તેવા નળવડે શુભકું ખંજવાળવામાં આવે તો નળમાં રહેલા મેલના તેમાં મળવાથી દરદ વધી જાય છે. માટે તમારે તેની ખાસ સાવચેતી રાખવી.

માથા ઉપરના વાળને ચાકળા રાખવા તમારે ચાદ વાળ રાખવું. વાળ મેલા થાય છે. મેલા વાળ રાખવાથી માથામાં જૂ પડે છે. જૂ અસંખ્ય ઈંડાં મૂકે છે. તે લીળ કહેવાય છે. આ લીળ વાળને વળગી રહે છે. જૂ માથામાં કરડે છે ત્યારે ખંજવાળ આવે છે. માથું વારંવાર ખંજવાળવાથી ખોપરીને નુકસાન થાય છે. કેટલીક વખત મેલને લીધે માથામાં શુભકું થાય છે. તમારે માથું દિવસ એકવાર ચાળવું જોઈએ. વાળ સાફ કરવામાં કેટલાક માણસો ચીરીડા, ચીકણું મટોડું, આમળા અને છાશનો ઉપયોગ કરે છે. માથું ચોળતી વખતે યોગ્ય રીતે ઘસીને ચાળવું કે જ્યેથી મેલ નીકળી જાય. માથામાં ઘણી જૂ પડી હોય ત્યારે

વાળ સારી રીતે ચોળ્યા બાદ કાંસડીથી હોળતા જવું. આવી રીતે હોળવાથી જૂ નીકળી જાય છે. ખોડો દૂર થાય છે અને વાળ સુંવાળા થાય છે.

માથામાં સહેજ ધુપેલ. કોપરેલ કે તેલ નાંખવું જરૂરનું છે. બહુ ધુપેલ ન નાંખવું; કારણ કે તેથી ઓઠણી અગર પહેરેલું લુગડું માથા આગળથી બગડે છે. ધુપેલ નાંખ્યા પછી માથું ધીમેથી હોળવું. લટ બાઝી જવાથી માથાના વાળ હોળતાં તૂટી જાય છે. માથું હોળી રહ્યા પછી વાળ છુટા રાખવા નહિ, કારણ વાળ ગૂંચવાઈ જાય છે અને તે સાફ દેખાતું નથી. વાળ ગુંથીને કેટલાંક અંખોડો વાળે છે. અંખોડો બહુ સખત ખેંચીને બાંધવો નહિ તેમ કરશે તો માથાના વાળ ઉતરી જશે અને માથે ટાલ પડશે.

કપડાં હમેશાં ચાકખાં પહેરવાં. જેમને મેલાં કપડાં ચાકખાં કપડાં પહેરતાં જુઓ છો તેમને તમે ચાહો છો ? મેલાં કપડાંવાળી છોકરી કે છોકરા કને કોઈને બેસવું ગમે નહિ. એવાં કપડાંમાંથી ખરાબ વાસ આવે છે; અને તેથી ઘણી વખત ભયંકર રોગ થાય છે. માટે મેલા કપડાં પહેરવાં નહિ.

તમે જે કપડાં પહેરો છો તે તમારા પરસેવા અને મેલને લીધે ગંદા થાય છે; તેવાં કપડાં તમારે પાણીથી ધોઈ નાંખવાં. કેટલાક લોક કપડાંને સાબુ લગાડી ધુએ છે અને કેટલાક ચાર દિવસે ધોળીને ધોવા આપે છે. ગરીબ લોકો ધોળીને કપડાં કોઈ વખતજ ધોવા આપે છે. સાબુ લગાડીને તેઓ જાતે ધોઈ નાંખી તડકે સૂકવ્યા પછી પહેરે છે. તમારે

હાથે તમારા કપડાં ઘોઈ તમે પહેરો તોપણ સ્વચ્છ કપડાં
 દેખાય. તેવાં કપડાંબોધને કોઈને તમારી સુગ આવતી નથી. સારાં
 માણસો તમને બોલાવે છે અને પાસે બેસાડવા લજવાતાં નથી.
 તમે સત્રે પથારીમાં સૂવો છો. કેટલાક પથારી ઉપર

પથારી આદર પાથરે છે અને કેટલાક પાથરતા નથી.
 જેઓ આદર પાથરતા નથી તેમની પથારી

મેલી થાય છે. સત્રે તાપને લીધે કોઈ કોઈ વખત પરસેવો
 થાય છે તે પથારી ચૂસે છે અને તેને લીધે મેલ વધતો જાય
 છે. પથારી દિવસે દિવસે બહુ મેલી અને વાસ મારતી લાગે
 છે. આવી પથારીમાં રોગના જતુઓ ભરાય છે, તેથી આપણને
 બીમારી થવા સંભવ રહે છે.

પથારી બગડે નહિ તેટલા માટે એના ઉપર આદર
 પાથરવી બહુ સાફ છે. આદર આપણા સૂવાને લીધે મેલી તો
 થાય છે; પણ, દરરોજ અગર બે ત્રણ દિવસે તે ઘોઈ નાંખવી
 અને પાથરવી. એમ કરવાથી પથારી મેલી થતી નથી, અને
 હમેશાં ચોક્ખી રહે છે. તેમ છતાં, પથારી બે ત્રણ દિવસે તડકે
 મૂકવી કે જેથી તેમાંથી વાસ નીકળી જઈ અગર પરસેવો સૂકાઈ
 જઈ પથારી સ્વચ્છ થશે. મેલને લીધે થતા માંકડ સૂનારને
 સત્રે હેરાન કરે છે. તેમને હમેશાં તપાસી દૂર કરી પથારી
 તડકે નાંખવી કે જેથી સંતાઈ રહેલા માંકડો દૂર થાય અગર
 નાપથી મરણ પામે.

હવે તમે સમજ્યા હશે કે મેલ કેટલું બધું નુકસાન
 મેલથી થતું નુકસાન કરે છે. વાળ, ચામડી, દાંત, નખ, કપડાં
 અને પથારી મેલાં થવાથી કેટલી બધી
 હેરાનગતિ થાય છે ! મેલથી ચામડીનાં છિદ્રો પૂરાઈ જાય છે,

ગુમડાં થાય છે, વાળની લટ બાઝી જાય છે, દાંત વાસ મારે છે, નખમાં દરદ ઉભું થાય છે, કોહ લાગે છે, કપડાં દુર્ગંધ મારે છે, પથારીમાં જંતુઓ ઘર કરે છે અને કેટલીક વખતે ભયંકર રોગ ઉત્પન્ન થઈ કેટલાંક માણસોને મરણ પમાડે છે.

સારાં માણસો મેલ કદી થવા દેતાં નથી અને મેલ થાય છે કે તરત તેને દૂર કરવા મહેનત કરે છે. સારાં માણસો મેલાં માણસોથી દૂર રહે છે.

મેલ માણસનો ભયંકર દુશ્મન છે, તે ધ્રીમે ધ્રીમે એકઠો થઈ માણસને બહુ નુકસાન કરે છે. તેથી દરેક છોકરા છોકરીએ મેલ માલૂમ પડે કે તરત તેને દૂર કરવા ચૂકવું નહિ.

ઘર પણ હુમેશાં ચોકખું રાખવું. ઘરના જે ઓરડામાં ઓરડો ચોકખો દાખલ થઈએ તે તદ્દન સાફ અને સ્વચ્છ રાખવાની રીત. જોઈએ. ઓરડામાં એકજ જગ્યાએ બધો સામાન ગોઠવવો નહિ. તેમ કરવાથી ઓરડામાં એક મોટો ઢગલો દેખાય તે બહુ ખોટું લાગે. ઓરડામાં બધી વસ્તુઓ યોગ્ય રીતે સફાઈથી ગોઠવવી. ગોઠવણ એવી રાખવી કે દરેક વસ્તુવાળી જગ્યા સાવરણીથી દરરોજ સાફ થઈ શકે. થોડે થોડે છેટે સામાન ગોઠવ્યો હોય તો સાફ કરતાં ફાવે. ઓરડાના ખૂણાઓથી થોડે અંતરેથી ચીજો મૂકવી. ખૂણાઓ હુમેશાં સાફ રાખવા. મોટી પેટીઓ પગવાળી ન હોય તો ઈંટો અગર પાટલાઓ ઉપર મૂકવી કે જેથી તેમની નીચે રહેલો કચરો વાળી શકાય. દરરોજ ઓરડો સહવાર સાંજ સાફ કરવો જોઈએ.

ખિચાખીચ સામાન મૂક્યો તો ત્યાં કચરો એકઠો થશે.

બીંછી, કાનખજુરા, કચરો વગેરે ત્યાં ભરાઈ રહે છે અને વળતે રહેનારને ડાંખ દેછે.

ચોરડાને છત હોય તો તે પણ સાત સાત દિવસે વાંસ સાથે સાવરણી ખાંધી સાફ કરવી. તેમ કરવાથી જાળાં ખાત્રશે નહિ. જો છતને બદલે છાપટું હોય તો દર ચાર દિવસે તેને અંદરથી સાફ રાખવું. આવી રીતે સાફ રાખવાથી તેમાં જાળાં ખાત્રતાં નથી અને જંતુઓ તેમજ ડાંખે એવાં નાનાં પ્રાણીઓ ભરાઈ રહેતાં નથી.

આવી રીતે ચોરડા સાફ રાખશે, તો તમને પહેલું તો ત્યાં બેસવું ગમશે; ખીન્નું, દરરોજ થોડી મહેનતે ચોરડા સ્વચ્છ રહેશે; ત્રીજું, જંતુઓનો ત્રાસ લાગશે નહિ; ચોથું, કચરો એકઠો થશે નહિ; પાંચમું, દુર્ગંધ મારશે નહિ; છઠ્ઠું, ખીમાર પડવાનો સંભવ ઓછો રહેશે; અને સાતમું, તંદુરસ્તી સાચવી શકાશે.

ખોરાક.

ખોરાક શરીરને પુષ્ટિ આપે છે. બધી જાતના ખોરાક તેવા નથી. તેના બે પ્રકાર છે. (૧) આપણને તંદુરસ્ત બનાવે એ ખોરાક સારો ગણાય છે. (૨) જે ખોરાક ખાધાથી આપણને ખીમારી આવે તે નડે તેવો ખોરાક ગણાય છે. સાધારણ રીતે નડે તેવો ખોરાક નીચે સુજબનો ગણાય છે.—

- (અ) કાચો ખોરાક.
- (બ) બળી ગયેલો ખોરાક.
- (ક) કોહી ગયેલો ખોરાક.
- (ડ) બહુ વાશી ખોરાક.
- (ઈ) ભારે ખોરાક.

પહેલી ચાર જાતનો ખોરાક નડ્યા વગર રહેતોજ નથી. એથી જઠર ખગડે છે અને આખરે રોગ ઉભો થાય છે. છેલ્લી જાતનો ખોરાક થોડા પ્રમાણમાં પચે તેટલો લીધો હોય તો નુકસાન કરતો નથી. વધારે લઇ અપચો થવાથી બીમારી લાવે છે.

ફળ ઘણી જાતનાં હોય છે. જેવાં કે, કમરખ, કેળાં, નારંગી, સફરજન, ચિકુ, કેરી, લીંબુ, જાંબુ, જમરૂખ, દ્રાક્ષ. હાડેમ વગેરે. આ બધાં ફળો કાચાં ખાવામાં આવે તો શરીરને નુકસાન કરે છે. યોગ્ય રીતે પાકેલાં ફળ ખાઇએ તો શરીરને ફાયદો કરે છે.

નાની છાકરીઓ અને છોકરાઓને કાચાં ખાટાં ફળ કાચાં અથવા ખગ ખાવાં ગમે છે, અને તેઓ આખરે માંઢાં ડેલાં ફળ. પડે છે. તેથી તમારે કાચાં ફળ કદી ખાવાં નહિ, તેમ કાઢને ખાવાં પણ દેવાં નહિ. પાકાં ફળ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. તે હૃદમાં રહી ખાવાથી શરીરને ગુણ કરે છે. ઘણાં પાકી ગયેલાં ફળ કે જે કોહવાવાની તૈયારીમાં છે તે ખાવાથી હેરાન થવાય છે. તેવાં ફળમાં જંતુઓ હોય છે જે આપણા જઠરમાં જઈ નુકસાન કરે છે. કેટલીક વખત તમે ખોર, જમરૂખ, જાંબુ વગેરે ફળમાં ચેળો બુચો છો. એવાં બીજાં ઘણાં જંતુઓ વધારે પાકી ગયેલાં ફળમાંથી નીકળે છે. માટે એવાં ફળ તમારે કદી વેચાતાં લેવાં અગર લાવવાં નહિ.

ઉતાવળથી ખાવામાં રહેલું જોખમ.

ન્યારે તમે ખાવા બેસો ત્યારે ઉતાવળે ખાવું નહિ. જે માણસે ઉતાવળે ખાય છે તેમને બરાબર પચતું નથી. પહેલ

વહેલાં જ્યારે તમે મેંમાં કોળીયો મૂકો ત્યારે દાંતનો ઉપ-
યોગ બરાબર કરજો. દાંતથી તે જોરાક આરી રીતે ચાવવો.
જેમ પાતળો લાહી જેવો જોરાક તમારા મેંમાં ઘૂંકને લીધે
થશે તેમ તમને કાયદો થશે. જ્યારે લાહી જેવો થયેલો
જોરાક મીઠો લાગે ત્યારે મેંમાંથી તેને ગળે ઉતારી દેવો.
એવો જોરાક પેટમાં પચવાને અગર પડતો નથી. જો તમે
જોરાક થોડો ચાવી નાના નાના કકડાવાળો ગળી જશો તો
તમારા જઠરને તમે ગળેલા કકડાનો ઝીણો લાહી જેવો જોરાક
બનાવવો પડશે. જે કામ દાંતે કરવું જોઈતું હતું તે હવે
પેટને કરવું પડે. પગનું બધું કામ કંઈ હાથથી થઈ શકે
નહિજ; તેવીજ રીતે દાંતનું જે કામ હોય છે તે કંઈ પેટથી
બરાબર રીતે થઈ શકે નહિ. જ્યારે જઠરથી તે ગળી ગયેલા
કકડાનો મેદો થતો નથી ત્યારે તેમાં ચૂંક મારે છે. કદાચ
ઉલટી પણ થાય. માટે, જોરાક હમેશાં મેંમાં બરાબર ચાવીને
ખાવો. જમતી વખતે ઉતાવળ બિલકુલ કરવી નહિ.

આપણે ચાદ રાખવું કે જોરાક જોઈએ તે કરતાં વધારે
મુદ્દ ઉપગ્રાંત ખાવામાં આવે નહિ. થોડું થોડું દિવસમાં ત્રણ
રહેલું જોખમ વાર ખાવું એ માફ છે પણ એકી વખતે
બધું ખાઈ લેવું એ તો નુકસાન કર્યા વગર રહે નહિ. કેટલાંક
છાકરાં જમવા બેસે છે ત્યારે પોતે પચાવી શકે તેથી પણ
વધારે ખાય છે. જમ્યા પછી પેટ તસતસ છે, બહુ ખેંચાય
છે અને તેમને એટલી બધી અકળામણ થાય છે કે તરત
ઉલટી કરી નાંખે છે. આટલું બધું કદીયે ન ખાવું. હમેશાં પચે
એટલો જોરાક લેવો. માફ જમવાનું હોય ત્યારે પણ રીતસર

ખોરાક લેવો. નિયમિત રીતે અમુક પ્રમાણમાં ખોરાક લેવાની ટેવ પાડવી.

હૃદ ઉપરાંત ખાશો તો ખીમાર પડશે. તમારાં માળાપને તમે હેરાન કરશો. તે બિચારા ડાકટરને તો બોલાવશેજ, પણ તમારી આવી ભૂલથી તમે હેરાન થાઓ છો, અને કોઈ વખતે ભયંકર રોગના તમે ભોગ થઈ પડો તો મરણ પામે છો. આવાં જોખમમાંથી બચવા માટે બધાએ પાતાથી પચાવાય તેટલો ખોરાક ખાવો અને તે પણ સારી રીતે આવીને.

ખીવાની વસ્તુઓ.

ખીવામાં હમેશાં ચાકળું પાણી વાપરવું જોઈએ. ચાકળું પાણી એટલે જે વાસ ન મારે, જેમાં કચરો ન હોય, જેની નીચે કચરો હરેલો પણ ન દેખાય અને જેને રંગ ન હોય તે પાણી. ચાકળા પાણીમાં સ્વાદ પણ હોતો નથી. જે પાણી નરી આંખે સ્વચ્છ દેખાય પણ દુર્ગંધ મારે તે સ્વચ્છ ગણી ન લેવાય. તેવું પાણી ખીવાથી રોગ થાય. જે પાણીનો સ્વાદ મીઠો, ખારો કે તુરો લાગે તે પાણી ખીવામાં નહિ વાપરવું. કચરાવાળું તો પાણી ખીવાયજ નહિ. પાણી ગાળીને ભરી રાખવું. તે બરાબર ઢાંકવું કે તેમાં કચરો કે ધુળની રજકણો પડે નહિ.

જેમ ચાકળું પાણી ખીવાની જરૂર છે તેમજ દૂધ પણ ચાકળું હવ. ચાકળું ખીવું જોઈએ. તરતનું તાજું દોહેલું દૂધ ખીવું એ ફાયદો કરે છે. તેમાં પણ આંચળના વાળ અને મેલ લગી જવા સંભવ છે. ઉપરાંત, બહારના કેટલાક જંતુઓ પણ તેમાં પ્રવેશ કરે છે. દૂધ ચાકળું કરવા આપણે તેને ગરમ કરવું જોઈએ. ઉકળે તેટલું

ગરમ કરવું કે જેથી અંદરના જંતુઓનો નાશ થાય. દૂધને પણુ ગાળી નાંખવું. તેથી અંદર રહેલો કચરો દૂર થઈ જશે. વાસ મારતું દૂધ પીવું નહિ. તેમજ વાશી દૂધ પીવામાં વાપરવું યોગ્ય નથી. ચોકખું દૂધ પીવાથી શરીરને પુષ્ટિ મળે છે. કેટલીક વખત દૂધ વેચનાર દૂધમાં પાણી રેડી વેચે છે. એવું દૂધ પુષ્ટિકારક નિવડતું નથી.

પીવાના પાણીનાં વાસણની સંભાળ.

પાણી અગર કંઈ પણ વસ્તુ પીવી હોય તો તે સ્વચ્છ અને ચોકખાં વાસણમાં રાખવી. પાણી ગાગર, ઘડો, ગોળી વગેરેમાં આપણે ભરી રાખીએ છીએ. હવે જે ગોળીમાં હમેશાં પીવાનું પાણી ગાળતાં હોઈએ તેની સંભાળ રાખવી જરૂરનું છે. દરરોજ નહું પાણી તેમાં ગાળતી વખતે તેને અંદરથી અને બહારથી સાફ ધોઈ નાંખવી જોઈએ. તેમ નહિ કરીએ તો થોડાજ દિવસમાં ગોળીની અંદર, તળીએ તેમજ આબુ બાબુ હાથ લગાડશે તો ચીકાશગળો મેલ બાહેલો લાગશે. તે મેલ ત્યાં રહેવાથી શરીરને નુકસાન કરે તેવા જંતુઓ પેદા કરે છે. આ કારણને લીધે ગોળી અંદરથી તો ખાસ કરીને અને બહારથી બરાબર ચોકખી રાખવી. દર ચાર દિવસે તેને ગરમ પાણીથી ધોઈ નાંખવાનો રિવાજ બહુ સારો છે.

જેમ ગોળીને સાફ રાખવાની જરૂર છે તેમ બીજાં વાસણો કે જેમાં પીવાનું અગર ગાળેલું પાણી ભરી રાખવામાં આવ્યું હોય તેમને પણ સાફ રાખવાં જોઈએ. તેમને માંજવાં જોઈએ અને ત્યારબાદ બરાબર ધોઈ નાંખવા.

દર્શન ૩. (ચાથા ધોરણ માટે.)

હવા.

ફેફસાં અને તેમનો ઉપયોગ.

ફેફસાં વિષે તમે થોડું ત્રીજા ધોરણમાં શિખી ગયાં છે. તમે વાદળી તો જોઈ હશે. ફેફસાં લગભગ તેના જેવાં છે. વાદળીમાં જેમ બહારથી છિદ્રો દેખાય છે તેમ ફેફસાંમાં પણ હોય છે. વાદળીનાં છિદ્રોમાં પાણી ભરાય છે તેજ પ્રમાણે ફેફસાંનાં છિદ્રોમાં હવા જાય છે. ફેફસાંનાં છિદ્રોની સાથે લોહીથી ભરેલી ઝીણી નળીઓ જોડાયેલી હોય છે. તે નળીઓને નસકોરાં માર્ગે હવા લાગે છે; એટલે, તેમાં ફરતાં લોહીમાં હવામાં રહેલો પ્રાણવાયુ મળી જાય છે. લોહીમાં પ્રાણવાયુ મળવાથી તે સ્વચ્છ થાય છે અને નળીના બગરેલાં લોહીમાંથી અસ્વચ્છ વાયુ છિદ્રો વાટે નસકોરામાં થઈ બહાર જાય છે. આસોચવાસની ક્રિયા હરઘડીયે ચાલુ રહે છે. એક નસકોરામાંથી હવા જાય છે અને બીજા નસકોરા વાટે કાર્બોનિક એસિડ ગેસ (એક જાનનો ખરાબ વાયુ) બહાર નીકળી જાય છે. ફેફસાં લોહી ચાકણું બનાવવાનું કામ કેવી રીતે કરે છે તે ઉપરની હકીકતથી સમજાયું તો હશે. જેમ ચાકણી હવામાં વધુ હરીએ ફરીએ તેમ ફેફસાંમાં ચાકણી હવા ભરાઈ લોહીને સ્વચ્છ કરતી જાય છે.

આપણા ઘરમાં હવા દરેક જગ્યાએ છે. હવાની આવજા-
હવાની આવજા. આપોઆપ થયા કરે છે. પવન વાવાથી પણ
હવા આમતેમ હડસેલાયા કરે છે. ઘરમાં
પણ બહારની સ્વચ્છ હવા આવે છે. ઘરમાં રહેલી હવા નસકોરાં
વાટે બહાર કાઢેલા કારબોનિક ઍસિડ ગેસને લીધે બગડવા
સંભવ હોય છે. એ સ્વચ્છ વાયુ દરેક પળે ઘરમાં આવતી
તાજી હવાને લીધે આપણા ઉપર કંઈ અસર કરી શકતો નથી.
ઉપરાંત, એ ગેસ દિવસે ઝાડપાનને બહુ ઉપયોગી હોવાથી
હવામાં મોટા જથ્થામાં એકઠો થઈ શકતો નથી. જો હવાની
આવજા ન થાય તો ઘરમાં રહેનાર માણસને ઘણું નુકસાન
ધાય. બારીઓ બારણાં બંધ કરી હવાની આવજા અટકાવો તો
જ્યારે તમે પાછા થોડો વખત પછી ઉઘાડો ત્યારે તેમાં ઘેરા-
યેલી હવા શ્વાસમાં લેવી પસંદ પડતી નથી. એ હવા કારબોનિક
ઍસિડ ગેસથી ભરેલી છે; એટલે, એમાં લાંબો વખત, કોઈ
માણસ રહે તો મરણ પામે અને શ્વાસમાં થોડો સમય પણ
તે લે તો રોગ લાગુ પડે. આથી બંધ કરેલાં ઘરમાં બારણાં
ઉઘાડનાંની સાથે એકદમ જવું નહિ. તેમાંથી હવા બહાર નીકળી
બીજા એટલા માટે પાંચ સાત મિનિટ બહાર થોભવું અને પછીજ
અંદર જવું. ઘરમાં બારીબારણાં હવાની આવજા માટેજ છે
માટે તેમને યોગ્ય રીતે ઉઘાડાં રાખી ઘરમાં છૂટથી હવા
આવવા અને જવા દેવી.

સૂર્યાના ચોરડામાં બધાં બારી બારણાં બંધ રાખવાં નહિ.
જો તમ નહિ કરશો, તો ચોરડાની હવા તાજી હવા નહિ
આવવાને લીધે તેમજ નાક વાટે કારબોનિક ઍસિડ ગેસ બહાર

નીકળવાને લીધે હાનિકર્તા થશે. રાતે સૂતી વખતે બધાં બારી બારણાં ઉઘાડાં રાખવાં એ પણ અયોગ્ય છે. તેથી શરીરને શરદી થાય છે. શરીર ઉપર સીધો પવન આવે એવી રીતની પથારી પાથરવી નહિ. એકાદ બે બારી હુમેશાં ઉઘાડી રાખવી કે જેથી હવાની આવજા રાત્રે પણ તે ઓરડામાં સારી રીતે થઈ શકે.

સૂતી વખતે માથે ઓઢીને સૂવું એ નુકસાન કરે છે. માથા સુધી ઓઢવાને લીધે તાજી હવા શ્વાસમાં જઈ શકતી નથી. પણ ઉલટી, જે ખરાબ હવા નસકોરાં વડે બહાર નીકળે છે તેજ પાછી શ્વાસમાં જાય છે. આવી અશુદ્ધ હવાનાં ઘણાં જોખમો છે.

(૧) માથું ઢુંખે છે; (૨) સહુવારે ઉઠીએ ત્યારે આંખે અશુદ્ધ હવાનાં શરીરે બેસેની લાગે છે; (૩) ઊંઘ્યાથી આરામ જોખમો. મળવો જોઈએ તે આરામ ખરાબ હવામાં સૂવાથી મળી શકતો નથી; (૪) કારબોનિક ઍસિડ ગેસ હવામાં વધુ થઈ જવાથી રોગ પેદા થાય છે; (૫) ખમાય તે કરતાં વધારે પ્રમાણમાં તે ગેસ ત્યાં એકઠો થાય તો કઠાવ્ય ગુંગળાઈ મરી જવાય છે.

આવાં જોખમમાંથી બચવાને સાડૂ માથે મ્હોંકે ઓઢીને સૂવું નહિ. માથા સુધી ઓઢવું હોય તો નાક તો બહાર રાખવું. ઓરડો બંધ રાખીને સૂવાથી પણ અશુદ્ધ હવાનાં જોખમો માથે લેવાં પડે છે. તેના ખરાબ પરિણામમાં સપડાઈ ન જવાય માટે શુદ્ધ હવાની આવજા ઘરમાં તેમજ સૂવાના ઓરડામાં થાય તેની ખાસ સાવચેતી રાખવી.

પાણી.

પીવાના ઓકળાં પાણી વિષે તમને આગળ શિખવવામાં આવ્યું છે. જે પાણી વાસ ન મારે, કચરા વગરનું હોય, અને સ્વાદ રહિત હોય તે ઓકળું પાણી કહેવાય. હવે તે વિષે વધુ કહેવા માગું છું.

આપણને પાણી કુવા, તળાવ, ટાંકાં, વાવ, ખાડી, અને પાણી અશુદ્ધ નદીઓમાંથી મળે છે. કેટલીક વખતે ઝરણુ થવાનાં કારણે. માંથી પણ મળે છે. આ પાણી ઓકળું હોય છે એમ હમેશાં બનતું નથી. કુવા, તળાવ, ટાંકાં અને નદીનાં પાણીમાં પણ મેલ હોય છે. જે કુવાનું પાણી ઓકળું હોય તેના થાળા આગળ કપડાં ધોવામાં આવે, વાસણ માંજવામાં આવે તો તે બધા કચરા અને મેલ કુવાના પાણીમાં જઈ પાણી બગાડે છે. તળાવ તથા નદીનું પણ પાણી તેવીજ રીતે બગડે છે. ઢોર નહાતાં હોય, કપડાં ધોવાતાં હોય, લોકો નહાતાં હોય તેવી જગ્યાએથી પીવાને માટે પાણી લેવું નહિ. વળી કુવા, વાવ, તળાવ આગળ ઝાડો હોય છે ત્યારે તેમનાં પાંદડાં ખરી આ જળાશયોનાં પાણીમાં પડે છે; તેથી, તેમાં કોહવાણુ થાય છે અને અંતે પાણી વિકારવાળું બની રહે છે; આવું પાણી લીલ અને શેવાળને લીધે અસ્વચ્છ થઈ રહે છે.

નદી તેમજ તળાવનાં પાણીમાં ખીજે ઘણું મેલ ભળે છે. તેમની નજીકમાં લોકો દિશાએ (ઝાડે ફરવા) જાય છે. એમાંસામાં એ બધું પાણીમાં ખેંચાઈ આવે અને પાણી બગાડે છે. મૃત મનુષ્યો બાળીને થયેલી રાખ નદીના પાણીમાં

નાંખી દેવામાં આવે છે તે પણ પાણી અશુદ્ધ કરે છે. જનવરો તેમાં પાણી પીવા આવે છે અને ત્યાંજ મળમૂત્ર કરી પાણી વિદારવાળું બનાવે છે. આવી ઘણી રીતે પાણી જગાશયોમાં રોગકર્તા થાય છે. આવાં પાણી પીવાથી મરડો, અનિસાર, ખસ, ખરજવાં, દાદર અને નાવ લાગુ પડે છે.

કુવા અને વાવ સ્વચ્છ રાખવાં એ આપણી ફરજ છે. શુદ્ધ પાણી રાખ- તેમાંનું પાણી ડોઢ રીતે બગડે નહિ તે માટે વાના ઉપાયો. બહુ પાસે ઝાડ વગેરે ઉગાડવાં નહિ, તેમજ તે ઉપર ઝાડ ઝડૂમી રહેવાં ન જોઈએ. કુવાના થાળા ઉપર કપડાં થોઈ કે વાસણ માંજીને ગંદવાડ થવા દેવો નહિ. ચામડીના રોગવાળા માણસના હાથ પણ ત્યાં થોવડાવવા નહિ. ત્યાં નંદાવું નહિ. તેની આસપાસ થોડી જગ્યામાં છા અને રેતી નાંખવી. તેની બહુ પડોશમાં પિશાબખાનાં કે જાજડ કે ગટરો ન હોવી જોઈએ. તેમાં એકઠો થયેલો કચરો થોડે થોડે વરસે ગળાવી નાંખવો.

તળાવની પડોશમાં દિશાએ જવું નહિ. જે તળાવનું પાણી લોકોના પીવામાં વપરાતું હોય તેમાં દાર વગેરેને પાણી ન પાવું. તેમાં કપડાં થોવાંજ નહિ. તળાવનું પાણી બને ત્યાં સુધી પીવા માટે ન વાપરવું; કારણ, તેમાં પાણી ઘણાં કારણોને લીધે બગડવાને અંભવ રહે છે. ઉપરાંત, પાણી સ્થિર રહે છે એટલે મળ વગેરે તેમાંજ રહી ઠરી જાય છે.

નદીનું પાણી બનતા લગી ચોકખું રહી શકે છે. તેમાં મોટી નદીમાં ખાસ કરીને. કારણ કે, જે બગાડો નદીમાં થયો

હોય છે તે વહેતાં પાણીને લીધે ઘસડાઈ જઈ કિનારે ઠરી જાય છે અને અંદરનું પાણી નિર્મળ અને રહે છે. નાની નદીઓમાં પાણી બગડવાનો સંભવ રહે છે. જ્યાં હેઠાણનો ભાગ હોય ત્યાં ઢોરને પાણી પાવું અને ત્યાં કપડાં ધોવાં માટે નક્કી કરવું. નદીના ઉપલાણ અગર ઉપર વાસનો ભાગ હોય ત્યાંથી પીવાનું પાણી વાપરવું. ત્યાં કોઈને ગંદકી કરવા દેવી નહિ.

ઘરમાં ભરી રાખેલું પાણી ગંદું થવા સંભવ છે. જેઓ બેઠરકાર હોય છે તેઓ પોતાના ઘરમાં ભરી રાખેલા પાણીની કાળજી લેતા નથી. ઘરમાં આપણે બેડાં, ગોળી અને ટાંકલીઓમાં પાણી ભરી રાખીએ છીએ. બેડાં અને ગોળી બરાબર સાફ કર્યા વગર પાણી ભરી રાખવામાં વાપરીએ તો પાણી મલિન થાય છે. હાથેશાં ધાતુનાં વાસણો માંજીને બરાબર ધોઈને પાણી ભરવામાં વાપરવાં. તેમને દરરોજ બહાર તેમજ અંદરના ભાગથી ધ્યાનપૂર્વક સાફ કરવાં. પાણી ભર્યા પછી વાસણો ઉઘાડાં રાખવાં નહિ. ઉઘાડાં રાખીએ તો કચરો પડે. વાશી અને તાબું પાણી એકઠું કરવું નહિ.

જે ઘરોમાં ટાંકલીઓ છે તેને બરાબર અંદરના ભાગે સાફ કરી, પાણી ભરી રાખવું. તેમાં પણ વાશી અને તાબું પાણી એકઠું થવા ન દેવું. દરરોજ વપરાશ પછી ટાંકલી ફરી ભરવી. અંદર પાણી રહ્યું હોય અને તેમાં વધુ પાણી દરરોજ રેડ્યા કરીએ તો તેમાં પોરા (જંતુઓ) પડે છે જે આપણને નુકસાન કરે છે.

અશુષ્ક પાણીને શુષ્ક કરવાની જુદી જુદી રીત છે. (૧)

પાણી શુષ્ક કર- ક્ષત કચરાવાળું હોય તો તેને જાડ કકડાથી વાની રીત. ગાળીને સાફ કરી શકાય છે. (૨) કેટલીક વખતે પાણી નીચે પ્રમાણે સાફ કરવું પડે છે. એક માટીની ગાગરને તળીએ થોડાં બારીક છિદ્રો પાડી તેમાં કોલસા અને રેતી તે અડધી ભરાય ત્યાં સુધી રાખવાં. એક ખીજી ગાગરમાં પાણી લેવું અને તેની નીચે એક બારીક વેહ રાખી તેને કોલસા અને રેતીવાળી ગાગરપર મૂકવી અને એક ત્રીજી ખાલી ગાગર છેક નીચે બેઠક ઉપર ગોડવવી. ઉપલી ગાગરનું પાણી બારીક છિદ્રમાં થઈ વચલી ગાગરમાં જશે અને ત્યાં રેતી કોલસાની મદદથી સ્વચ્છ થઈ નીચલી ગાગરમાં ટપકશે. તે પાણી પીવા લાયક બનશે. આ રીતે સાફ કરવા કેટલાક લોકડાની ઘોડી બનાવી વાપરે છે. જો ગાગર ઉપર ઢાંકણ રાખે તો ઢાંકણમાં પણ છિદ્રો પાડવા કે જેથી પાણી નીચેની જો ગાગરમાં ટપકી શકે. (૩) અશુદ્ધ પાણીને ગરમ કરી શકાય છે. એથી તેમાં રહેલા જંતુઓ નાશ પામે છે. (૪) આઠશેર મેલાં પાણીમાં એક રૂપિયાભાર કુટકડી નાંખવાથી સ્વચ્છ પાણી ઉપર રહી કચરો નીચે ઠરી જાય છે.

પાણીનો ઉપયોગ.

પાણીનો ઉપયોગ જેમ પીવામાં કરીએ છીએ તેમજ વાણી વસ્તુઓ યાકળી કરવામાં પણ કરીએ છીએ.

પહેલું તો આપણુ શરીર આપણે પાણી વડેજ યોગ્યું રાખીએ છીએ. તે વડે આંખો ધોઈએ છીએ. મોંમાં સાફ કરીએ છીએ, અને આપણું શરીર દરેક પ્રકારે સાફ રાખી શકીએ છીએ.

ખીજું, શરીર ઉપર પહેરવાનાં કપડાં આપણે તે વડે ચોક્કમાં રાખી શકીએ છીએ. આપણે કપડાં ઘેર ધોઈએ કે ધોઈને ત્યાં ધોવા આપીએ તો પણ પાણી સિવાય તે કોઈ જગ્યાએ સાફ નજ થાય.

ત્રીજું, શરીરને પોષણ આપી વધારનાર ખોરાક છે. ખોરાક તૈયાર કરવા વાસણોનો ઉપયોગ કરવો પડે છે. એમને હમેશાં પાણી વડેજ સ્વચ્છ રાખી શકાય છે.

ચોથું, ઘરમાં ચોકડી, બજાર અને રસ્તામાં થતી ગંદકી એના પુષ્કળ ઉપયોગથીજ દૂર કરી શકાય છે.

પાંચમું, શહેરોમાં ગટરો અને કેટલાક રસ્તા પાણી વડેજ સ્વચ્છ રહી શકે છે.

ખોરાક.

મનુષ્યના શરીરને હમેશાં ઘસારો પહોંચ્યાજ કરે છે. ઉપયોગી તરવો. ઘસારાના પરિણામે શરીર નબળું ન પડે તેથી ખોરાક લેવાની ખાતર જરૂર છે. જે ખોરાકમાં પ્રોટેઇન, કાંજ અને ચરબી પ્રમાણસર હોય તે વિશેષ ફાયદાકારક છે. દાળમાં પ્રોટેઇનનું પ્રમાણ ઠીક હોય છે અને તે શરીરના ઘસારા માટે મજાનું તત્ત્વ છે. શાકભાજીમાં કાંજ અને ખાંડના તત્ત્વ છે. તે પણ શરીરપોષણ માટે જરૂરી છે. ઘી, દૂધમાં ચરબી હોય છે. તે શરીરમાં ગરમી કાયમ રાખે છે. હમેશાં એવો ખોરાક લેવો કે જે મહેનતને લીધે પહોંચતાં ઘસારાને પહોંચી વળે અને શરીરમાં ગરમી કાયમ રાખે.

ખોરાક જુદી જુદી જાતનો હોઈ શકે છે. તે દેશ અને ખોરાકની જાત. લોકોના રીત રિવાજ ઉપર વિશેષ આધાર રાખે છે. કેટલાક લોક માંસાહારી છે એટલે માંસ વગેરેનો મોટે ભાગે ઉપયોગ ખોરાક તરીકે કરે છે. કેટલાક શાકાહારી છે. શાકાહારી અનાજ અને શાકભાજીનો મોટે ભાગે ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરે છે.

જેઓ અનાજ અને શાકભાજી ઉપર નિર્વાહ ચલાવે છે તેઓએ તેમની જાત ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું. કેટલાક દુક્ત ખીચડી અને શાક ખાઈ ચલાવે છે, તો કેટલાક રોટલા અને છાશ ખાઈને પોતાનું જીવન ચલાવે છે. કેટલાક દાળ, ભાત, શાક, રોટી હમેશાં લે છે. કેટલાક શ્રીમંત વર્ગના ગૃહસ્થોનાં ઘરમાં કંઈ કંઈ મિષ્ટાન્ન, જેવાં કે, ખિરંજ, શીરો, કંસાર, લાડુ વગેરે ખોરાકમાં વપરાય છે.

કેટલાક ખોરાક ભારે હોય છે અને કેટલાક હલકા હોય છે. ભારે ખોરાક પચવો મુશ્કેલ છે અગર ઘણું લાંબે વખતે પચી શકે છે. હલકો ખોરાક સહેલાઈથી પચી શકે છે. ભારે ખોરાકમાં ઘી અને ખાંડનો ઘણો ઉપયોગ થાય છે. શીરો, પૂરી, ખિરંજ, લાડુ, પકવાન, જલેબી, પૂરણીપાળી, ખાચુદી, શિખંડ, દૂધપાક; ઉપરાંત, તેલમાં તળેલી કેટલીક વસ્તુઓ, જેવાં કે ભજીયાં, ખમણુ ઢાકલાં વગેરે ભારે ખોરાક ગણાય.

હલકો ખોરાક જેવાં કે રોટલા, છાશ, ખીચડી અને કઢી: દાળ, ભાત, રોટલી અને શાક; રીતસર નિયમિત રીતે લેવામાં આવે તો જલદી પચી જાય છે.

હુમેશાં હલકો જોરાક પસંદ કરવો. તેથી રોગ થતો નથી અને શરીર મજબુત રહે છે.

દરેક જાતનો જોરાક માણસને ઉપયોગી છે. દેશનાં હવા ઉપયોગિતા. પાણી ઉપર તે મુખ્યત્વે આધાર રાખે છે. કોઈ પણ માણસ પોતાને માફક આવતા જોરાકનો યોગ્ય પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરે તો તે તંદુરસ્ત રહે છે. કેટલાક માણસો જેને ખેતી રહી કામ કરવાનું હોય છે તેમને થોડો જોરાક જોઈએ છે, અને જેઓને હરવા ફરવાનું અગર તો મજૂરી કરી કામ કરવાનું હોય છે તેમને જોરાક વધારે જોઈએ છે. સૌએ પોતાને રૂચે અને પચે એટલો જોરાક લેવા ટેવ પાડવી.

જોરાક પકાવવાને વાસણોની જરૂર છે. તે વાસણો હુમેશાં વાસણોની સફાઈ ચોકખાં રાખવાં. જોરાક વપરાઈ ગયા પછી વાસણોમાત્ર પાણીથી ધોઈને દૂર મૂકવાં નહિ. પાણીવડે ધોવાથીજ તે કંઈ સાફ થતાં નથી. તેમાં ચીકાશ રહી જાય છે. માટે વાસણોને પાણી અને માટી મેળવીને સારી રીતે માંજી નાંખવાં; માટી ચોકખી જોઈએ. રસ્તામાંથી ગમે ત્યાંથી માટી લેશે તો તેમાં જંતુઓ આવવાનો સંભવ છે, ચોકખી માટીથી માંજી ચોકખા પાણીથી બે ફેરા ઘીછળવાં એટલે કંઈ પણ કચરો કે ચીકાશ રહેશે નહિ અને ફરી રસોઈમાં વાપરવાં લાયક થશે.

જોરાક તૈયાર થયા બાદ તેને બરાબર સાચવવો જોઈએ. જોરાકની સાચવણી ખાટી વસ્તુ હોય તેને કાચના અગર કલાઈ દીધેલાં વાસણમાં રાખવી. તેમ નહિ કરીએ તો તેમાં કાટ ચઢે છે અને ખાવાની વસ્તુ ઝેરી બને

છે. ખાંડ કે ગોળથી બનેલી ખોરાકની ચીજો ઉપર કીડી, મંકોડા ચઢે છે; માટે, જે વાસણમાં એવો ખોરાક હોય તેને દિવેલ બહારની બાજુએથી ચોપડવું. દરેક ખોરાકને ઢાંકી દેવો. જો તેમ નહિ કરશો તો તે ઉપર માખીઓ બણબણશે. એ માખીઓ ગમે તે જગ્યાએ જાય છે, જોડે છે અને રોગનાં જંતુઓ બહારથી ઉપાડી લાવે છે. તે આપણા ખોરાક ઉપર જોડે છે ત્યારે જંતુઓ ખોરાકને વળગી રહે છે અને તે ખોરાક ખાવાથી ખાનારને રોગ થાય છે. કોગળીઈ જેવો ભયંકર રોગ માખીઓના એપ લાવવાથીજ થાય છે. માણસોની સહેજ બેદરકારીને લીધે અસંખ્ય માણસો તેવા રોગમાં સપડાઈ જાય છે. આવા ત્રાસમાંથી બચવા ખોરાકની વસ્તુઓ ઢાંકી રાખવી. જે ખોરાક ઢાંકવાથી બગડી જાય તેને પતરાંની બાળીચાળાં બંડારીઆમાં મૂકવાની જોઈવળ રાખવી. તેથી અંદર હવા જશે અને ખોરાક પુગાઈ જશે નહિ.

કેટલીક જાતનો ખોરાક લાંબો વખત સારો રહી શકતો નથી. તેવો ખોરાક રાખી મૂકવો પડે તેટલો બધો કરવો નહિ. રૂતુના પ્રમાણમાં ખોરાક સારો રહેવાનો અગર બગડી જવાનો સંભવ છે. જે દાળ, શાકભાજી સહવારમાં રાંધેલાં શિયાળામાં સાંજે બગડતા નથી તે ઉનાળામાં સાંજે બગડી જાય છે. માથી સરસ ઉપાય તો એ છે કે રાંધેલું કોઈ પણ જાતનું ધાન્ય સાંજને માટે બચે એમ કરવું નહિ. સાંજે બધું તાનું તૈયાર કરી લેવું. બચે તો પણ સાંજ સુધીમાં તે બગડેલું માલૂમ પડે કે તરત ફેંકી દેવું. જે જાતનો ખોરાક થોડા દિવસ સુધી ગમે તે રૂતુમાં સારો રહે છે તે પણ જરાયે બે સ્વાદ લાગે અગર પુગાઈ ગયેલો માલૂમ પડે કે જમીનમાં દાટી દેવો.

આપણે જે પકવેલો અગર રાંધેલો ખોરાક ખાઈએ છીએ પાચનક્રિયા તેના ઉપર શરીરમાં તેને લોહીના રૂપમાં ફેરવવાને જે ક્રિયા ચાલી રહી છે તે પાચન ક્રિયા કહેવાય છે. ખરું જોતાં, એ પાચનક્રિયા આપણા રાંધેલા ખોરાકને જઠર અને આંતરડાંમાં કુદરતી રીતે ફરી રાંધે છે. ખોરાકને મ્હોંમાં દાંત વડે ચાવીચાવીને ભૂકા જેવો કરવો. તેમ કરતાં મ્હોંમાં રહેલો ચૂંકનો જથ્થો તેમાં ધીમેધીમે મળી તેનો લાહી જેવો ચીકણો પદાર્થ બનાવે છે. તે અન્નનળીને રસ્તે જઠરમાં ઉતરે છે. જીલ ખોરાકને મ્હોંમાં આમતેમ હલાવી લાહી જેવો ચીકણો પદાર્થ થતાં અન્નનળી તરફ ધકેલે છે. હવે જઠરમાં તેની સાથે જઠરરસ મળે છે તે તમે શિખી ગયા છો. ત્યાંથી ખોરાક આંતરડાંમાં જાય છે; પણ આંતરડાંમાં ઉતરતાંજ કલેજામાંની પિત્તની કેથળીમાંથી તેમાં પિત્ત રેડાય છે. ખોરાક પિત્ત સાથે મળવાથી ત્યાં વિશેષ પચવા લાયક બને છે. ત્યાંથી આંતરડાંમાં જુદા જુદા રસોની મદદે તેનું અસલ રૂપ એક પુષ્ટિકારક રસમાં બદલાઈ જાય છે. આ રસનો કેટલોક ભાગ શીરાઓ ચૂસી લે છે અને ફરતાં લોહીમાં મેળવી દેછે; અને કેટલોક ભાગ પહેલો હૃદય તરફ જાય છે અને પછી ફરવાની ક્રિયામાં સામેલ થાય છે. જે નકામો કચરો હોય છે તે મળમૂત્ર રસ્તે બહાર નીકળી જાય છે.

આ કુદરતી ક્રિયા પાચનક્રિયા છે. તે હમેશાં સારી રીતે ખોરાક ક્યારે અને ચાલ્યા કરે એટલા માટે ખોરાક પહેલાં કેવી રીતે લેવો. સારી રીતે ચાવવાની જરૂર છે. જેમ બને તેમ તેની સાથે મ્હોંમાં ગળા પાસે રહેલી ગોળીઓમાંથી

નીકળતાં થૂંક (લાળ)ને બ્રૂખ મળવા દેવું. જ્યારે લાહી જેવો
મહોંમાંનો ખોરાક ખાંડ જેવો મીઠો લાગે ત્યારે ગળી જવો.
જો ખોરાક ખરોખર આવવામાં નહિ આવે અને અધકચરો ગળી
જવામાં આવે તો તે જઠરમાં ખરોખર પચતો નથી. તેથી કેટલીક
વખતે થૂંક મારે છે અને વખતે ઉલટી પણ થઈ જાય છે.
માટે ખોરાકને ખરાખર આવવાની ખાસ જરૂર છે.

ખોરાક ખરૂં જોતાં ભૂખ લાગે ત્યારેજ લેવો. નિયમિત
રીતે ખોરાક લઈએ તો ક્યારે ભૂખ લાગશે તેનું અનુમાન
થઈ શકે છે. અંત્રેજો સહવારે આડ વાગે નાસ્તો લેએ, બપોરે
એક વાગે પાછા ખાય છે અને સાંજે આડ વાગે વાળુ કરે છે.
આપણે સહવારે અગિયાર બારને શુભારે ખાઈએ છીએ અને
સાંજે અગર રાત્રે આઠેક વાગે વાળુ કરીએ છીએ. હમેશાં
યુષ્ત ઉમ્મરના માણસોએ સહવાર અને રાતના જમણુ વચ્ચે
૬ થી ૮ કલાક સુધી જઠરને આરામ આપવો. નાનાં છોકરા
છોકરીઓને જલદી ભૂખ લાગે છે; તેથી, તેઓએ ચારપાંચ
વાગે થોડું ખાવું. જે છોકરાં દિવસમાં ઘણીવાર ખા ખા કરે
છે તેઓને તાવ આવે છે. તેઓએ યાદ રાખવું કે ખાધેલો
ખોરાક પેટમાં ખરાખર પચે અને ખરેખરી ભૂખ લાગે ત્યારેજ
ખાવાનું માંગવું. જે ખાઓ તે ચોક્કસ આવીનેજ ખાજો.

રસોઈ કરવા જોસો ત્યારે ધ્યાનમાં રાખવું કે જે રસોઈ
રાંધવા વિષે કરવાની છે તે સ્વાદિષ્ટ બનાવવી એ ફરજ
સામાન્ય સુચનાઓ છે. રસોઈ શાંતિથી કરવી. એમાં ઉતાવળ કે
દોડધામ કરવાથી તમે દાઝો છો અને રસોઈ બગાડી નાંખો
છો. રસોઈ બગડે છે એટલે ખાનારને તે પસંદ પડતી નથી,

નમને તેથી દિલગીરી થાય છે અને એટલાં ધાન્યનો નકામો વ્યય થયો કહેવાય; માટે, તમારે લક્ષમાં રાખવું કે રસોઈ નાનાની બનાવવા તમારે નીચેના નિયમો પાળવા.

(૧) જેટલાં સાહિત્ય અને સાધનોની જરૂર હોય તે બધાં તમારી આગળ પહેલાં હાજર રાખવાં.

(૨) જે મરી મશાલાની જેમ જેમ જરૂર પડે તેમ તેમ તે સહેલાઈથી લઈ શકાય તેવી ગોઠવણ રાખવી.

(૩) અનાજ વગેરે જે ધોવાનું હોય તે કાંકરી અગર કચરો ન રહે તેમ ધોવું.

(૪) ચૂલામાં બરાબર બળતણ છે કે નહિ તે પહેલાંથી જોવું.

(૫) ચૂલા નજીક જોયો ત્યારે તમને બહુ તાપ ન લાગે તેવી રીતે જોવું. તેમજ તમારી ઓઢાણી અગર લુગડાંનો છંદો ચૂલા ઉપરથી વસ્તુઓ કંચકતાં બળવાનો ભય રહે નહિ તેમ રાખવો.

(૬) ચૂલા ઉપરથી જે કંઈ વસ્તુ ઉતારે તે કતી પણ તમારાં પહેરેલાં કોઈપણ કપડાંની મદદથી ઉપાડવી નહિ. દરેક વસ્તુ લેતાં સાંડસીનો સાવચેતીથી ઉપયોગ કરવો.

(૭) દરેક વસ્તુમાં મરી મશાલો વગેરે યોગ્ય પ્રમાણમાં નાંખવાં જોઈએ. તે કરતાં વધુ ખારી, ખાટી, તીખી કે મીઠી રસોઈ થાય નહિ તેની દરકાર રાખવી.

(૮) રસોઈ કાચી ન રહે તે ખાસ લક્ષમાં રાખવું.

આટલી સૂચના ધ્યાનમાં રાખશે તો તમે સારી રસોઈ કંઈપણ જોખમ વગર બનાવી શકશો.

આરોગ્યવર્ધક પીવાની વસ્તુઓ.

આરોગ્ય વધારે એવી પીવાની વસ્તુઓ નીચે મુજબ છે. દૂધ, છાશ, કાઢી, શરબત વગેરે.

દૂધ બરાબર ગરમ કરવું, એટલે, સારૂ ઉકાળવું. કેટલાક લોક દૂધમાં મશાલો, જેવો કે બદામ, ચારોળી, કેશર, એલચી વગેરે નાંખે છે. ફક્ત ખાંડ નાંખેલું દૂધ પીવું અગર મશાલા વાગું પીવું એ સૌની સ્થિતિ ઉપર આધાર રાખે છે. એકલુ દૂધ પુષ્ટિકારક તો છેજ. છતાં બદામ નાંખવી હોય તો પહેલાં ગરમ પાણીમાં બદામ બાફી તેના ઉપરનાં છાલાં ઉખેડી નાંખવાં. બાફીનો બદામનો ભાગ મોળી કાઢી દૂધમાં નાંખવો. ચારોળી સાફ કરીને નાંખવી. કેશર દૂધના પ્રમાણમાં નાંખવું. કોઈપણ વસ્તુ પ્રમાણથી વધારે નાંખાય તો બનાવેલી વસ્તુ સ્વાદિષ્ટ નજ થાય.

છાશ દૂધનું રૂપાંતર છે. તાજું, પણ કંઈક મોળી છાશ પીવાથી આરોગ્ય શરીર થાય છે. ખાટી છાશ પીવી નહિ. છાશનું પાન ઉનાળામાં આવકારદાયક છે.

કાઢી આરોગ્ય વધારે છે. તે ચોખ્ખી રીતે તૈયારી કરેલી હોવી જોઈએ. પહેલાં પાણી જુગ ઉકાળવું. પછી તેમાં રીતસર કાઢી નાખવી તેને થોડો વખત ઉકળવા દેવી અને હલાવ્યા કરવી. બહુ ઉકાળવી નુકસાનકર્તા છે. ત્યારબાદ ખાંડ નાંખવી અને પછી ગાળી કાઢી તેમાં દૂધ રેડવું.

શરબત ઘણી જાતના થાય છે. જેમકે લીંબુ, ફાલસા, દાડેમ, નારંગી, ગુલાબ, સેતુર વગેરેનું. ઉનાળાની રૂતુમાં તેમનો ઘણો ઉપયોગ થાય છે. શરીરમાં તે ઠંડક આપે છે, અને

લોહીને સુધારે છે. પાણી, તેના પ્રમાણમાં ખાંડ અને ઉપર લખેલાં ફળનો પ્રમાણસર રસ મિશ્રિત કરવાથી શરબત તૈયાર થાય છે.

ચોકખાઈ.

આપણી ચામડીમાં છિદ્રો બહુ ઉપયોગી છે. એ વડે શરીરના અંદરના લાગોનો મેલ બહાર પ્રવાહી રૂપે નીકળી આવે છે. જે કે પિશાબ ઝાડા વાટે પણ મળનો નિકાલ થાય છે, છતાં ચામડીનાં છિદ્રો પરસેવા રૂપે મેલ દૂર કરવા અગત્યની મદદ શરીરને કરે છે. જે પરસેવો થયા પછી યોગ્ય સમયે તેને લૂંછી નાંખવામાં ન આવે તો ચામડી ઉપર મેલ બાજે છે અને અમુક વખતે છિદ્રો ઉપર મેલના ઠરવાથી ખસ, ગુમડાં અગર એવી બીમારી લાગુ પડે છે. તેથી ચામડીને હરરોજ સાફ રાખવી એ જરૂરનું છે.

સ્નાન કરવાનો રિવાજ હરેક કોમમાં છે. એ રિવાજ ચામડીનાં છિદ્રોને બરાબર સાફ રાખી ચામડીને સ્વચ્છ રાખવા માટેજ પરંપરાથી ચાલી આવ્યો છે. જુદી જુદી કોમમાં નહાવાનો રિવાજ જુદો જુદો હોય છે. કેટલાક બે દિવસે નહાય છે, તો કેટલાક ત્રણચાર દહાડે નહાય છે. સૌથી સારો હિંદુનો રિવાજ છે. તેઓ દરરોજ નહાય છે. દરરોજ નહાવાથી શરીર સ્વચ્છ બને છે એટલું નહિ, પણ શરીરને સારી રીતે ચોળીને નાહવાથી લોહી શરીરમાં સારી રીતે ફરી શકે છે.

આબોહવા (હવાપાણી)ની અસર શરીર ઉપર હમેશાં થાય છે. આબોહવામાં કેટલીક વખતે ઉષ્ણતા અને કોઈ વખત ઠંડક લાગે છે. જે આબોહવામાં ઉષ્ણતા તેમજ ઠંડી

સમતોલ હોય તે શરીરને નુકસાન કરતી નથી. પણ હવા પાણી હમેશાં તેવાં રહી શકતાં નથી. તેમાં જુદી જુદી રીતે પ્રમાણે ફેરફાર થયાજ કરે છે. આપણા દેશમાં શિયાળો, ઉનાળો અને ચોમાસું એવી ત્રણ રીતે રહે છે. શિયાળામાં આપણને ઠંડી લાગે છે, કારણ કે હવામાં ગરમી ઓછી હોય છે.

ગરમી ઓછી હોવાનું કારણ પૃથ્વી, સૂર્ય અને ચંદ્રની ગતિ છે. શિયાળામાં સહવારમાં ધ્રુવસથી વાતાવરણ ભરાયકું લાગે છે. એ પાણીની વરાળનું ઘટ્ટ રૂપ છે. એથી આસપાસ આબોહવા ઠંડી થઈ જાય છે.

ઉનાળામાં તાપ વધુ લાગે છે. એ રીતમાં ઉકળાટ થાય છે. વાતાવરણમાં સૂર્યની ગરમી મળે છે. સૂર્યનાં કિરણો વાતાવરણમાં મળી હવા ગરમ કરી દે છે. આ હવા ઘણી ગરમ હોવાનું કારણ એ છે કે સૂર્યનાં કિરણો સીધાં પડે છે. એક ભડકો કરીએ અને તેના ઉપર હાથ ધરીએ તો તાપ વિશેષ લાગે છે: પણ તેની જાગ્રુએ હાથ ધરીએ તો તાપ ઓછો લાગે છે. એવીજ રીતે સૂર્યનાં કિરણો સીધાં પડે તો તાપ વિશેષ લાગે. કેટલીક વખતે તાપ એવો પડે છે કે આપણથી ઠરાતું નથી. આ રીતમાં કેટલીક વખત ગરમ પવન પુકાય છે તે આપણને વ્યાકુળ બનાવે છે.

ચોમાસાની રીતમાં હવામાં વરસાદને લીધે ભેજ રહે છે. આ રીતમાં જમીન લીની થઈ જાય છે એટલે તેમાં પણ ભેજ હોય છે. હવામાં આ રીતે એકતો જમીનમાંનો ભેજ અને બીજો વરસાદનો ભેજ એમ બેવડો ભેજ થવાથી શરદી થઈ રહે છે. એ શરદી કોઈ વખત એટલી બધી હોય છે કે આપણી

શરીરની ગરમી તેની આગળ કમજોર થઈ જાય છે. આમ થવાથી તાપ આવવાનો તેમજ શરીરના કેટલાક રોગ ફેલાવાનો સંભવ રહે છે.

દરેક રૂતુમાં આપણને એક જાતનાં કપડાંથી વાલી શકાતું જુદીજુદી રૂતુએ નથી. રૂતુની આળેડવાના ફેરફારને લીધે માટે યોગ્ય જાતનાં લુગડાંમાં ફેરફાર કરવો એ જરૂરનો છે.

કપડાં. શિયાળામાં ઠંડી વિશેષ પડે છે. આપણા શરીરમાં હમેશાં ગરમી રહે છે. બહારની ઠંડક આપણા શરીરની ગરમી ખેંચવા પ્રયત્ન કરે છે. જેમ આપણા શરીરની ગરમી ઓછી તેમ આપણને વિશેષ ઠંડી લાગે છે. આપણા શરીરની ગરમી હવામાં વિશેષ પ્રમાણમાં જાય નહિ તેથી આપણે શિયાળામાં ફ્લાક્લીન, ઊન અગર વાળવાળાં લુગડાં પહેરીએ છીએ. એ બધાં ગરમ કપડાં કહેવાય છે. તેઓમાં કોઈ જાતની ગરમી હોતી નથી; પણ, શરીર ઉપર તેમને પહેરવાથી તેઓ શરીરની ગરમીને બહાર જતાં અટકાવે છે. તેથી એવાં કપડાં પહેરી રાખવાથી શરીરમાં ગરમી ટોચે રહે છે અને બહારની ઠંડી થોડી લાગે છે. જાડાં અને કરકરાં લુગડાંથી પણ ઠંડી થોડી લાગે છે.

ઉનાળામાં તાપ સખ્ત પડે છે. આપણા શરીરમાં ગરમી તો કુદરતી છેજ. તેમાં આ રૂતુમાં બહારની વિશેષ ગરમ હવા આપણા શરીરમાં જવા પ્રયત્ન કરે છે. તેથી, બહારની ગરમીને આળે એવા લુગડાં આપણે પહેરવાં જોઈએ. સુતરાઉ પાતળાં કપડાં તે કામ કરે છે. સફેદ પાતળાં કપડાં ગરમીને પાછી ફેરકે છે તેથી આપણને તાપ ઓછો લાગે છે. છતાં, કોઈ

વખત તેવાં પાતળાં કપડાં પણ પહેરાતાં નથી. ઉકળાટ એટલો બધો હોય છે કે કપડાં તરફ આણુગમો થાય છે. એમ હોય તોપણ શરીર ઉપર પાતળાં કપડાં તો રાખવાં. ઉઘાડું શરીર રાખીએ તો આ રૂતુમાં લૂ લાગવાનો ભય રહે છે.

વળી, આ મોસમમાં તમે બહારથી ફરી ઘેર આવો છો અગર તો શરીરને મહેનત પડે એવું કામ કરો છો ત્યારે પુષ્કળ પરસેવો થાય છે. જો તે વખતે ઠંડો પવન વાતો હોય છે તો તમને થોડાક ઉઘાડા બેસવું ઠીક તો લાગે છે; પણ, તેમ કરવાથી ઠંડા પવનને લીધે તમને ઝટ શરતી થઈ જાય છે; તેથી, મહેનત કર્યા બાદ કપડાં પરસેવાથી ભીંજાઈ ગયા હોય તો પવન ન લાગે તેવી જગ્યાએ જઈ તમારે કપડાં ઉતારી કેરાં કપડાં પહેરી લેવાં. ત્યારબાદ પણ તરત પવન વાળી જગ્યામાં આવી બેસવું નહિ. આવી રીતે સાવચેતી રાખવાથી તમને શરતી થશે નહિ.

તમે જાણો છો કે કેટલીક વખત કેટલીક સ્ત્રીઓ ભીનાં કપડાં પહેરે છે. આ રીત શરીરને હાનિકારક છે ભીનાં કપડાં પહેરવાથી શરીરની ગરમી ભીનાં કપડાં ખેંચી લેવા કોશિશ કરે છે. તેથી શરીરની કુદરતી ગરમી ભીનાં કપડાંમાં શોષાઈ જાય છે. આને પરિણામે આપણને શરતી થાય છે. તાવ વગેરે ઉપદ્રવ તેથી ઝટ ઉભા થાય છે અને આપણને હેરાન કરે છે. તેથી ભીનાં કપડાં કદી પણ પહેરવાં નહિ. કપડાં સૂકાઈ ગયેલાં હોય ત્યારેજ ઉપયોગમાં લેવાં.

ખીજું, ભીનાં કપડાં શરીર ઉપર ચોંટી જાય છે. તેથી શરીરના બધા અવયવોના ઘાટ દેખાય છે. એ બેશરમું ગણાય તેથી પણ ભીનાં કપડાં પહેરવાં નહિ.

શરીરને કેમ સ્વચ્છ રાખવું તે તો તમે શિખી ગયા. હવે ઘર કેમ સ્વચ્છ રાખવું તે આપણે જાણવું જોઈએ. જે ઘરોમાં આપણે રહીએ છીએ તેમાં વપરાશને લીધે, પવનને લીધે અને કેટલાંક ખીખાં કારણોને લીધે કચરો વગેરે હુમેશાં થયાજ કરે છે; માટે, તે દરરોજ સાફસુફ રાખવા આપણે ચૂકવું નહિ.

પહેલાં તો સહવારમાંજ આપણા ઘરના બધા ઓરડામાં ઘર આકાશું રાખ- સાવરણીથી કચરોપૂર્ણે વાળવો. ફક્ત વાની રીત. સાવરણી ફેરવી એટલે સાફસુફ થયેલુ ન કહેવાય. ઉપર ઉપર સાવરણી ફેરવવાથી કંઈ વળતું નથી. તેને બરાબર દાખીને ઓરડા સાફ કરવા; તેથી જમીન ઉપર કચરો નહિ રહે. હવે વાળતા ધ્યાનમાં રાખવું કે દરેક ઓરડાના ખૂણા વગેરે પણ સાફ થવા જોઈએ. તેમ કોઠાર, પેટી, કોઠી-ઓની આજુબાજુથી સાફ કરવું રહી જવું જોઈએ નહિ. ત્યાર બાદ કંકરા, બારી. બારણાં, અજવાળીયાં વગેરે પણ સાવરણીથી સાફસુફ કરવા ચૂકવું નહિ. કેટલીક બાઈઓ ઘર સાફ કરે છે તે વખતે બારી બારણાં અને ત્યાંની નાની પાળીઓ સાફ કરવા દરકાર રાખતી નથી. ઉપરાંત, આંગણમાંથી પણ કચરો વાળી નાંખવો. એટલા અને પગથીઆં ઉપર પણ સાવરણી ફેરવવાનો રિવાજ ચોક્કસ રાખવો.

જ્યારે ઓરડો વાળી ઝુડી સાફ કરતા હો ત્યારે તેમાં નકશીદાર સચરચીલું હોય તો તમારે વધારે સંભાળ રાખવી. ઓરડામાં વાળતાં ધુળ ઉટે છે તે તેમાં ભરાઈ જાય છે. માટે તેવી ચીજો ઉપર બહારતાં અગાઉ કપડાં ઢાંકવાં જ્યારે બધું

બહારી રહો ત્યારે તે કપડાં ઉપાડી લેવાં, અને તેમને બહાર જઈ ખાંખેરવાં.

જ્યારે ચોરડામાં નાની અગર મોટી શેતરંજી પાથરેલી હોય ત્યારે તેમની ઉપરથી પૂંજે વાળી લેવા સિવાજ છે. નાની શેતરંજી તો ઉપાડી શકાય તેવી હોવાથી તે દરરોજ ઉપાડી બહાર જઈ ખાંખેરવી અને ચોરડો વાળી નાંખવો. જ્યાં મોટી ભારે શેતરંજી અગર જાજમ હોય ત્યાં દરરોજ ઉપરથી ભાર દઈ સાવરણી ફેરવવી; અને દર ચાર દિને તો તેને ઉપાડી લઈ નીચેનો બધો ખેર (કચરો) સાફ કરખોજ બેઠંચે. તેની શેતરંજી કે જાજમ તડકે નાંખી તેમાંનો ખેર ખાંખેરી કરી દૂર કરી પાછી પાથરવી. પથરાયા પછી તેની ઉપરથી તરતજ ભાર દઈ સાવરણી ઘસી કચરો કાઢશો તો તે વધારે ચોકખી થઈ જશે.

ત્યારબાદ, એક કટકા વડે તમારે ટેબલ, ખુરમી, પેટી, કબાટ, કોઠાર વગેરે સાફ કરી દેવાં કે જેથી તેમના ઉપર ડરેલો ખેર દૂર થાય. પછી ચોરડાના જોખલા, ભીંતો વગેરે ચોકખાં કરવા. છેવટે દાદર અને તેનાં પગથીયાં વાળી ઝુડી અને તેના કંઠરા ઉપર લુગડાંનો કટકો ઝાપટી હમેશાં ચોકખાં રાખવાં.

ભીંત, જોખલા, બારીખારણું, દાદર અને તેના પગથીયાં એ બધાં જો મેલાં હોય તો તેના ઉપર પાણીમાં બોળેલો કપડાંનો કટકો ફેરવી મેલ દૂર કરવો. કોઈ વખત સાબુવાળા દીણમાં કટકો બોળી સાફ કરવાં. ઘણાં મેલાં હોય તો ભીંત, જોખલા વગેરે ચૂનાથી ધોળાવી દેવાં, અને બારીખારણુંને રોગાન દેવો.

ઘરના ઓરડાની છત પણ સાફ રાખવી. જ્યાં નાનું ઘર હોય અને ઓરડા ઉપર છાપડુંજ હોય તો તે છાપડાની અંદરનો ભાગ સાફ રાખવો. ઓછામાં ઓછા સાત દિવસે એક વાંસને છેડે બાંધેલી સાવરણી વડે બાંધાં અગર બાંધાં, અગર કંઈ બીજો કચરો હોય તે સાફ કરી દેવો.

આવી રીતે જે કચરો નીકળે તે ઘર આગળજ ફેંકી કચરાનો નિકાલ. દેવો યોગ્ય નથી. તે જ્યાં કચરાની પેટી હોય ત્યાં નાંખવો; અગર જ્યાં તેવી પેટી ન હોય ત્યાં એક ટોપલોમાં બંધો કચરો એકઠો કરી દૂર નાંખાવી દેવો. આવી રીતે વર્તવાથી ઘરનું આરોગ્ય વધે છે. આ તો એક જાતના કચરાની વાત થઈ. ઘરમાં બીજી રીતે પણ ગંદવાડ થાય છે તે પણ આપણે દૂર કરવો જોઈએ.

ઘરમાં રસાડું હોય છે. ચોક, ચોકડીઓ, બજડું, પાણી. આરાં વગેરે પણ હોય છે. તે બધાં પણ ચોકખાં રહેવાં જોઈએ. જ્યાં રસાડું હોય ત્યાં ગંદવાડ ન રાખવો. જે કંઈ એંડું વગેરે હોય તે એક વાસણમાં એકડું કરવું. તે ખાગમાં જવા દેવું નહિ. ચોકમાં જ્યાં વાસણ મંજતા હોય ત્યાં ધુળ, રાખ કે બીજી જાતનો કચરો એકઠો થવા દેવો નહિ. તેમજ તેને ઓરીમાં જવા દેવો નહિ. ખાગના મેઢાં આગળ એક પતરાંની જાળી મૂકવી એટલે પાણી તેમાંથી ઓરીમાં જશે. કચરો જાળી આગળ કરી જશે. તે કામ થઈ રહ્યા બાદ ઉપાડી લઈ ફેંકી દેવો. જો કંઈ એંડું એકડું થયેલું હોય તો તે દૂર ઢોળી આવવું.

ચોકડીઓ પિશાબ માટે વપરાતી હોય ત્યાં હમેશાં પાણી વાસણમાં ભરી રાખવું. તે જરૂર પડતાં ચોકડીમાં દુર્ગંધ રહે નહિ તેટલું રેડવા ભૂલવું નહિ. જાજર પણ હમેશાં થોડે દિવસે ભાંગી પાસે ધોવડાવવો.

ચોકડીઓ, પાણીઆરાં, ચોક, રસાઈં છાખંધના હોય તો ને થોડે દિવસે ચીકણા થાય છે. એવા ચીકણા ડર બાઝવા દમ્ભે તો ઘરનાં માણસો કોઈ વખતે લપસી નતય છે ઉપરાંત, તે ઉપર જાંતુઓ વસે છે. તેથી તે બધાં ઉપર ગરમ પાણી રેડી કાથાનાં શુંછળી વડે ઘસવાથી ચીકણા અગર લીલ ફેર થાય છે અને સઘળું સ્વચ્છ રહે છે. આવી રીતે મેલનો નિકાલ કરવાથી ઘર નિરોગી બને છે.



દશન ૪. (ધોરણ પાંચમા માટે.)

આગ ઘણું કરીને માણસોની બેદરકારીથી લાગે છે. કોઈક વખતે અકસ્માત રૂપે તે લાગી ઉઠે છે. જ્યારે આગ લાગે છે ત્યારે ભારે નુકસાન થવાનો સંભવ હોય છે. આપણા તેમજ ખીજા લોકોના જનમાલને નુકસાન પહોંચે છે. આગ લાગ્યા પછી તેને હોલવવાને માટે સખત મહેનત લેવી પડે તેના કરતાં જરા ચોકસાઈ અને દરકાર રાખી આગ લાગેજ નહિ તેવી રીતે વર્તવું એ ઘણું સાફ કહેવાય. તેમાંજ રહાપણ સમાયલું છે.

આગ ન લાગે માટે નીચે મુજબ સાવચેતી રાખવી.

આગની સામે (૧) ચૂલો વગરતો હોય તે ચોરડામાં લેવાના પુર્વોપાય. ઘાસ, કડબ વગેરે ભરવાં નહિ.

(૨) કદાચ ચૂલામાંથી તણખો ઉડે તો તે કંઈ તરફ જાય છે અને ચોલવાઈ ગયો છે કે નહિ તે લક્ષમાં રાખવું.

(૩) જ્યારે દીવાસળીથી ચૂલો ચેતાયો ત્યારે બગતી દીવાસળી આડી અવળી ન ફેંકવી. એવી બેદરકારીને લીધે પચાસ ટકા બેટરી આગ લાગે છે. બગતી દીવાસળી તમારે તરત ખુઝાવી દેવી.

(૪) સઘડી લઈને એક ચોરડામાંથી ખીજા ચોરડામાં જાઓ ત્યારે કદાચ તતડીઆ ઉડે તો ધ્યાન રાખવું કે કોઈ તતડીઆ ચોરડામાં મૂકેલાં કપડાંમાં ભરાઈ ન જાય.

(૫) ખાસ કરીને જ્યાં કપાસથી ભરેલો ચોરડો હોય ત્યાં થઈને બળતાં લાકડાં, અંગારાથી ભરેલી સઘડી અગર એવી કોઈ વસ્તુ લઈ જવી નહિ.

(૬) રસોઈ કરતી વખતે કોઈ પણ જાતની ગફલતીથી ચૂલામાં બહુ મોટા ભડકા ન થાય તે લક્ષમાં રાખવું.

(૭) જ્યાં ગ્યાસ્તેલનો ટળો હોય ત્યાં સાવચેતી રાખવી.

(૮) ઉઘાડા ડખ્યા અગર સીસીઓમાં ગ્યાસ્તેલ ભરી કરવામાં આવતા દીવા વાપરવા નહિ. સહેજ ગફલીતીથી તેને લીધે ભયંકર નુકસાન થવાનો સંભવ રહે છે.

(૯) દીવાના મોંઢિયાં વગેરે સારી રીતે સાફ રાખવાં. તેમ નહિ કરવાથી આપણી ગેરહાજરીમાં તેવા દીવામાંથી ભડકા થાય છે, અને તેને લીધે પણ આગ લાગે છે.

(૧૦) એકદમ ચેતી જાય છે એવી કોઈપણ ચીજનો મોટો સંગ્રહ ઘરમાં રાખવો નહિ.

(૧૧) ઘરમાં વપરાશમાં આવતા સ્ટોવ (ગેસથી સળગતા ચૂકા) સળગાવતી વખતે બેદરકારી રાખવી નહિ.

(૧૨) ઘરમાં નાનાં છોકરાંને સળગેલાં કરાંઠાં વડે રમવા દેવાં નહિ.

આવો રીતે સાવચેતી રાખવાથી આગ લાગવાનો ભય ઓછો રહે છે. આમ છતાં કોઈ વખતે આગ લાગે તો તે સમયે ધીરજ અને સમયસૂચકતા રાખવી. ગભરાઈ જઈને હાંફલા ફાંફલાં થવું નહિ. તેમ થવાથી તો બચવાનો રસ્તો સુઝતો નથી. શાંતિ રાખી તે વખતે ઉપાય શોધી કાઢવામાંજ ખરી ધીરજ સમાયલી છે.

આંખ ઇશ્વરી કિમતી બક્ષિશ છે. તેની સંભાળ રાખવી
 દીવાખત્તી આંખની એ ખાસ જરૂરની છે.
 સંભાળ.

આંખમાં કોઈપણ જાતનો સીધો પ્રકાશ
 જવા દેવાથી નુકસાન થાય છે. તેથી આંખનું તેજ ઓઢું
 થાય છે અને આંખ નબળી પડી જાય છે. તેને સાચવવાને
 નીચે પ્રમાણે વર્તવું.

(૧) રાત્રે વાંચવા બેસો ત્યારે દીવો આંખની સામે ન મૂકવો.
 અને ત્યાં સુધી તમારી ડાબી બાજુએથી અજવાળું આવે એવી
 ગોઠવણ રાખવી. તમે વાંચવા બેઠા હો ત્યારે દીવાખત્તી થોડી
 પૂંઠ તરફ રાખશો તો પ્રકાશ તમારી ચોપડી ઉપર પડશે
 અને તેમ કરવાથી આંખને નુકસાન નહિ લાગે.

(૨) ડાબી તરફનું અજવાળું સારામાં સાફ ગણાય છે.
 તેવી ગોઠવણ થઈ શકતી ન હોય તો જમણી તરફથી પ્રકાશ
 મેળવવા પ્રયત્ન કરવો. આંખ ઉપર સીધું અજવાળું તો આવવા
 નજ દેવું.

(૩) ઉપરાંત, દીવાખત્તી સાફ જોઈએ. બત્તી સરખી રીતે
 કાપેલી રાખવી. ચિમની સાફ રાખવી. મોંઢિયું ચોક્કસ છે કે
 નહિ તેની દરકાર રાખવી. દીવો ચોચ્ચ રીતે બળે એટલા માટે
 હવા આવવાની ગોઠવણ માટે મોંઢિયામાં છિદ્રો હોય છે તે
 પૂરાઈ ગયેલાં ન હોવાં જોઈએ. ધુમાડાથી કે કચરાથી પૂરાઈ
 ગયેલાં બાકાંને દીધે બત્તી સારી બળતી નથી, પ્રકાશ ઝાંખો
 રહે છે, ધુમાડો નીકળ્યા કરે છે, પ્રકાશ એક સરખી રીતે
 બળતો નથી અને આંખને આવી બત્તી આગળ વાંચતી વખતે
 ખેંચવી પડે છે; તેથી, એકંદરે ઘણું નુકસાન પહોંચે છે.

(૪) જ્યાં ઘરમાં દિવેલના દીવા વપરાતા હોય ત્યાં દીવો દીક પ્રકાશ આપે એટલા માટે ખીજી દીવેટ વાંચતી વખતે ઉમેરવી. દિવેલને દીવે વાંચવું ઉત્તમ છે પણ તે દીવો કદી આંખો તો નજ હોવો જોઈએ. એવા દીવાને લીંતોના ગોખલામાં ન મૂકતા દીવી ઉપર મૂકવો ચોખ્ખ ગણાય છે.

(૫) વાંચતા હો ત્યારે સૂવું નહિ. સૂતા સૂતા વાંચવાથી આંખો બગડે છે. એવી ટેવ નાનાં બચ્ચાંને કદી પડવા દેવી નહિ. આ બાબત ઉપર દુર્લક્ષ આપવાથી જલદી ચશ્મા લેવાની જરૂર પડે છે.

(૬) વાંચતી વખતે ચોપડી આંખથી લગભગ એક ફૂટ દૂર રાખવી. ચોપડી બહુ પાસે રાખવાથી આંખ બગડે છે અને દૂરથી જોવા મુશ્કેલી નડે છે.

ઉપરના નિયમો પાળશો અને આંખોને સહવાર સાંજ ચાકળા પાણીથી ઝાલક મારી ધોવાની ટેવ રાખશો તો બનતા લગી કંઈ નુકસાન થવા સંભવ રહેતો નથી.

કેટલાક બનાવો અણધારેલા બને છે ત્યારે અકસ્માત અકસ્માત. થયા એમ કરીએ છીએ. આવે વખતે આપણે હમેશાં હોશિયારી રાખવી જોઈએ. કેટલાક અકસ્માત એવા છે કે જો આપણે થોડી સાવચેતી રાખીએ તો બનતા લગી તે થશેજ નહિ. બે આગગાડી સામ સામી અથડાય તે અકસ્માત, ગાડું દોડતું હોય અને રસ્તે છાકડું છુંદાઈ જાય તે અકસ્માત, કઠેરા વગરના કુવે પાણી ખેંચતાં એકદમ અંદર પડી જવાય એ સર્વ અકસ્માત કહેવાય છે. આવા અકસ્માત વિષે વિચાર કરશો તો માલૂમ પડશે કે

તેમાં મનુષ્યની થોડી ગફલતી તો સમાયત્રી છેજ. આવા પ્રમંગો અગર બતાવો ઉભા થાય ત્યારે સમયસૂચકતા વાપરી ઉપાય શોધી કાઢવા.

નીચે દર્શાવેલા કેટલાક બતાવો બને ત્યારે ત્યાં સૂચ-
વેલા ઉપાય લેવા.

(૧) રસોઈ કરતાં કેટલીક વખતે દઝાય છે. પાણીનો દાઝવું. દેગડો ચૂલેથી ઉતારતાં હાથમાંથી છટકી જવાથી ગરમ પાણી પગે અગર કોઈ ખીજી જગ્યાએ લાગવાથી દઝાય છે. આવે વખતે થોડું દઝાયું હોય તો ચૂનાના પાણી અને તેલનું મિશ્રણ દાઝેલી જગ્યાએ ચોપડવું અગર કાળી સૂદી ચોપડવી. કોઈ પણ બતનું તેલ ચાલશે. બહુ દઝાયું હોય તો તરત ડોક્ટરને બોલાવવા.

(૨) દાઝેલી જગ્યા ઉપરની ચામડી પણ નીકળી બાય એટલું બધું દઝાયું હોય ત્યારે તે અવયવને બને ત્યાં લગી હવા લાગવા દેવી નહિ. એવી વખતે તરતજ પીછાંવડે દાઝેલી જગ્યા ઉપર દી, તેલ અગર માખણ ચોપડવું. તેલ અને ચૂનાના નીતરાં પાણીને સરખા પ્રમાણમાં મેળવ્યા પછી દાઝેલી જગ્યાએ ચોપડી શકાય છે. તે ઉપર તેલવાળા બારીક કપડાનો કટકો મૂકી દેવો.

(૩) જ્યારે પહેરેલાં કપડાં સળગી ઉઠે ત્યારે ઉભા થઈ દોડાદોડ ન કરવી. તેમ કરવાથી કપડાં વધારે સળગે છે, લડકા ઉંચે ચઢે છે અને શરીરે વધુ દઝાય છે. ઉભા ધવાને બદલે જમીન ઉપર આળોટી જવું. બને તો ચાદર, ધાબળી, બન્નુસ, અગર એવી કોઈ વસ્તુથી સળગતા માણસને બેરથી વિંટાળી

દેવો કે જેથી હવા ન મળવાથી ભડકો હોલવાઈ જાય. જ્યાં દાઝયા હોઈએ ત્યાંનું પહેરેલું કપડું એકદમ ખેંચી કાઢવું નહિ; પણ આસ્તેથી કાપી કાઢવું. જો કોઈ ભાગ ચોંટી ગયો હોય તો તેને રહેવા દઈ આનુયાનુનો કપડાનો ભાગ કાપી નાંખવો.

પડી જવું.

કોઈ વખતે બચ્ચું અગર માણસ ખારીએથી પડી જાય છે. ઝાડેથી પણ કોઈ વખત પડી જવાય છે. ગાડીમાંથીએ ઘણી વખત પડી જવાય છે. આવા અકસ્માત થાય ત્યારે કોઈ વખતે શરીર દબડાય છે, કોઈક વખત હાડકું ઉતરી જાય છે, કોઈક વખત હાડકું ભાંગે છે અને કેટલીક વખત માથુ ફૂટે છે અને લોહી નીકળે છે.

જ્યારે શરીર ફક્ત દબડાયલું હોય ત્યારે તેને તેલથી સારી રીતે માલિશ કરાવવું અને જોઈતો આરામ આપવો.

જ્યારે શરીરના કોઈ ભાગમાંથી લોહી નીકળે ત્યારે ઝાંથી પહેલો ઇલાજ લોહી બંધ કરવાનો શોધવો. બહુ લોહી નીકળી જવા દઈએ તો માણસ અશક્ત થઈ જાય છે. લોહી બંધ કરવાને ધવાયલા ભાગ ઉપર ઠંડું પાણી રેડવું અને પછી તરત તે ભાગ આંગળી વડે ઢંકાય એવો હોય તો ઢાંકવો. પછી તેના ઉપર ખારીક કપડાની ગડી કરી મૂકવી; અને ત્યારબાદ એક પાટો મજબુત રહે તેવી રીતે બાંધી દેવો. જો પાટો ખસી જતો હોય તો પાટામાં બૂચ ઘાલી ધવાયલી જગ્યા ઉપર તે રાખી બાંધવો. તેમ કરવાથી પાટો ખસી જશે નહિ.

લોહી નીકળતું હોય તેવી જગ્યાએ ઘા બાજરીઉં અગર ફટકડીનો ભૂકો મૂકવો. તેમ કરવાથી વહેતું લોહી બંધ થશે. દારૂ અગર રિપરીટ ઘા ઉપર રેડીયે તો પણ લોહી બંધ થાય છે પુષ્કળ લોહી નીકળતું હોય તો તરત પાટો બાંધી ડોક્ટરને બોલાવવા માણસ મોકલવું.

નસકોરી ફૂટવાથી લોહી નીકળે તો ખીક પાછળ માથું નીચું રાખવું. માથા ઉપર ઠંડું પાણી પણ રેડાય. મટોડું સુધીએ તો પણ લોહી બંધ થાય. કાંદાની વાસથી પણ લોહી નીકળતું બંધ થાય છે.

હાડકાનું ભાંગવું, ઉતરવું અને સાંધાનું મચકાવું.

કોઈ પ્રસંગે શરીરનું કોઈક હાડકું ઉતરી જાય છે તેવા વખતે તરત ડોક્ટર અગર સારા વૈદની મદદ લેવી. હાડકું ભાંગી ગયું હોય તો ઉંટવૈદું કરવું નહિ. જ્યારે હાડકું ઉતરી જાય છે ત્યારે તે જગ્યાએ દરદ થાય છે, સોજો આવે છે, અવયવ બેડોળ લાગે છે અને હાલી શકતો નથી. તેને ખેંચવાથી અવાજ થતો નથી અને જો યુક્તિથી બરાબર ગોઠવવામાં આવે તો હાડકું ખસી જતું નથી. હાડકું ભાંગે છે ત્યારે પણ દરદ થાય છે, સોજો આવે છે, અવયવ હાલતો નથી અને તે બેડોળ લાગે છે. જો અવયવને ધીમેથી દાબીએ તો હાડકાના કટકા એક બીજા સાથે ઘસાવાથી કટકટ અવાજ થાય છે. તે ભાગને યુક્તિથી બરાબર ગોઠવવામાં આવે તોયે તે બરાબર રહી શકતો નથી; પણ તે ખસી જાય છે. આવે વખતે બનતા લગી તે ભાગને આરામ મળે તેવી રીતે તમારે રાખવો. ડોક્ટર આવે ત્યાં સુધી તમારે તે ભાગને કોઈ રીતે હલન ચલન કરાવવું નહિ.

કેટલી વખત બે હાડકાં વચ્ચેના સાંધાને મચક લાગે છે. તેવે વખતે સોજે તે ભાગ પર આવે છે. એ સોજા ઉપર સાધારણ શેક કરવાથી અને તેને આરામ આપવાથી તે ઉતરી જાય છે. જો તેમ ન થાય તો લીલી આંખા અળધનો રસ તેના ઉપર ચોપડવો. સાજીખાર ઘસીને ખદખદાની ચોપડો તોપણ ચાલે. સાધારણ મચકથી થયેલો સોજો તો નરમ પડશે. આવળના પાલાને ગરમ કરી પાટો બાંધો તો પશુ ચાલે. કદાચ આરામ ન થાય તો ડોક્ટરને બોલાવી દવા કરવી.

ડૂબી જવું.

કેટલીક વખત અકસ્માતથી પુરૂષ અગર સ્ત્રી નદીએ કે તળાવે નહાતાં અગર કપડાં ધોતાં ડૂબી જાય છે. બધાં ડૂબેલાં માણસો મરણ પામેલાં હોતાં નથી. તે મરણ પામેલા જેવાં દેખાય છે. તેથી ડૂબેલા માણસને બહાર કાઢ્યા પછી તેના ઉપર નીચે મુજબ ઉપાય અજમાવવા.

(૧) ભીનાં લુગડાં કાઢી, નાંખવાં. હૃદયકું કપડું ઓઢાડવું.

(૨) ડૂબેલાને ઉંધો સૂવડાવવો. તેના પેટ નીચે કપડાંની ગડી મૂકવી અગર નાનો પોથો તકીયો મૂકવો. કમ્મરના પાછલા ભાગ ઉપર ધીમેથી હાથ દબાવવો. તેમ કરવાથી તેના મ્હોંમાંથી પેટના દબાવાને લીધે ડૂબતા પીવાઈ ગયેલું પાણી નીકળી જશે.

(૩) પછી તેને ચ-તો સૂવડાવવો અને તેના વાંસા નીચે કપડાંની ગડી મૂકી છાતી ઉંચી રાખવી. પછી તેની જીભ જેંચી હડપચી સુધી ખેંચવી. થોડીક પળ તેમજ રાખવી; એટલે શ્વાસ નળી ખુલ્લી થશે અને શ્વાસોચ્છવાસ ચાલવા માંડશે.

(૪) હજી પણ શુષ્કિમાં ન આવે તો સીસામાં ગરમ પાણી લઈ તેને પગે, હાથે, પાસાંએ શેક કરી શરીરમાં ગરમાટો લાવવો. ભાનમાં આવતાં તેને ચાહ કે કોફી પીવા આપવી. જરૂર પડે તો દારૂ પણ આપાય છે.

ગળામાં વસ્તુનું ભરાઈ રહેવું.

કોઈ વખત ગળામાં પૈસો, ખટન, સોપારી અગર સોય જેવી વસ્તુઓ ભરાઈ જાય છે. તે જલદીથી દૂર કરવામાં ન આવે તો ગુંગળાટ થાય છે. તે વખતે નીચે પ્રમાણે ઉપાય અજમાવવો.

આંગળી વડે ગળામાં જે વસ્તુ હોય તેને કાઢવા પ્રયત્ન કરવો. અગર ચમચાના હાથાવડે કાઢવા કોશિશ કરવી. પીડ જે ત્રણવાર જોરથી થાળડો તોએ વસ્તુ બહાર નીકળી જાય છે. તેમ છતાં ન નીકળે તો ડોક્ટરને બોલાવવો.

જો વસ્તુ ન નીકળે અને માણસને ગુંગળાટ વધે અને તેનો ચહેરો કાળો પડવા માંડે તો તે વસ્તુને નીચે ધકેલવા પ્રયત્ન કરવો. જો માણસ બેભાન થઈ જાય તો તેને શ્વાસોચ્છવાસ શરૂ કરાવવા યુક્તિ યોજવી અને ડોક્ટરને તેડાવવો.

જો ખટન જેવી વસ્તુ ગળી જવાય તો દિવેલનો બુલાખ આપવો. જો તીક્ષ્ણ વસ્તુઓ જેવી કે સોય, ટાંકણી ગળાઈ ગઈ હોય તો બુલાખ ન આપતાં ભાખરી ખવડાવવી.

ઝેર.

અસુક પદાર્થો ઝેરી છે. તે ખાવાથી અગર અન્નભૂતા ખવાઈ જવાથી ઝેર ચઢે છે અને મરણ પણ નીપજે છે. ઝેરની અસર દૂર કરવાના ઉપાય નીચે મુજબ છે.

(૧) સૌથી પહેલાં તો ઝેર ખાધેલા માણસને ઉલટી કરાવી દેવી. ગળામાં આંગળાં ઘાલવાથી અગર પીકું ફેરવવાથી ઉલટી કરાવી શકાય છે. ગરમ પાણીમાં બે ચમચા મીઠું (નિમક) નાંખી પીવડાવવાથી ઉલટી કરાવાય છે. દરેક ઝેર વખતે એ ઉપાય ચાલતો નથી. ઍસિડ (તેભળ) જેવી કેઈ વસ્તુથી ઝેર ચઢ્યું હોય તો ઉલટી ન કરાવવી. તેવે વખતે દૂધમાં ચાક (સફેદો) અગર સૌડા નાંખીને પીવડાવી દેવું.

(૨) અઢકલિવાળા પદાર્થથી ઝેર ચઢ્યું હોય તો લીંબુનો રસ આપવો વધુ સાફ છે. પાણી અને મીઠા તેલનું સરખે ભાગે મિશ્રણ કરીને પણ અપાય.

(૩) ભાંગ, અફીણ, અગર ધંતુરો ખાધો હોય તો માણસને ઉંઘવા દેવો નહિ. તેને જાગ્રત રાખવો. ઉલટી કરાવવી. ડીલ ઉપર પુષ્કળ પાણી છાંટવું. રાઈના પોલિસ (પોટિસ) હાથે પગે મૂકવાં. તેની છાતી, ગરદન અને આંખ ઉપર લીનો ટુવાલ આસ્તેથી આપટવો.

(૪) સોમલ ખાધો હોય તો ઘી પાવું.

(૫) લીલ જેવી વસ્તુ ખાવામાં આવી ગઈ હોય તો પહેલાં ઉલટી કરાવવી અને પછી દિવેલ પીવા આપવું.

(૬) કેટલાક વાયુ ઝેરી છે. ઝેરી વાયુ સુંઘાઈ ગયો હોય તો દરદીને ખુલ્લો હવામાં લઈ જવો અને ગરમ વરાળ સુંઘાડવી.

(૭) ફટકડીથી ઝેર ચઢ્યું હોય તો પાણીમાં કપડાં ધોવાને સૌડા આપી પીવડાવવો.

(૮) મોરચુથી ઝેર ચઢ્યું હોય તો દૂધ અગર ઘઉંનો આટો પાણીમાં પીવડાવવો.

(૯) પાસવાળી કોઈ વસ્તુથી ઝેર ચઢે તો ઉલટી ન કરાવવી. પણ ઘઉંનો જાડો લોટ પાણીમાં ભેગો કરી પાવો.

નોંધ:—ધી દરેક ઝેર ઉપર પાવામાં આવે તો અસરકારક નિવડશે.

ડોક્ટરને તેડાવો તે પહેલાં કથી જાતનું ઝેર ચઢ્યું છે તે માલુમ પડે તો તેની પણ તેમને ખબર મોકલાવવી.

દંશથી ચઢતું ઝેર.

કેટલાક જાંતુઓ કરડવાથી ઝેર ચઢે છે.

(૧) વીછીં કરડતો નથી. તેની પૂંછડીએ આંકડો છે તે શરીરમાં ઘોંચી દે છે, તેથી માણસને ઝેર ચઢે છે. વીછીનાં ઝેરથી માણસ કવચિતજ મરી જાય છે. તેથી ગલરાવવાની જરૂર નથી. દવા ન કરીએ તોએ ૨૪ કલાક પછી એનું ઝેર ઉતરી જાય છે. સાધારણ રીતે નીચે મુજબ ઉપાય કરવો.

(અ) ડાંખે કે તરતજ એક સખ્ત પાટો હૃદય તરફના ભાગથી બાંધી દેવો.

(ખ) પરમેનગેનેટ પોટાશનું પાણી ડાંખ ઉપર ચોપડી તેમાં ઉતારવું. તેનો બારીક ભૂકો ડાંખ ઉપર ઘસશે તોપણ ચાલશે.

(પ) તંબાકુનો રસ ચોપડે તોએ તેનું ઝેર ઉતરે છે.

(ક) મીઠાનું પાણી તેના ઉપર રેડી ડાંખમાં ઉતારવું.

(ડ) આંકડાનું મૂળીઉં ઘસીને ચોપડવાથી ઝેર ઉતરે છે. થોડો વખત જતાં આરામ થઈ જાય છે.

કેટલીક વખત સાપ કરડવાથી ઝેર ચઢે છે. ન્યારે ન્યારે

સર્પદંશ. સાપ કરડે ત્યારે ઝેર ચઢે એવું કંઈ હમેશાં બનતું નથી. ઘણી જાતના સાપ

ઝેરી નથી. માત્ર થોડોકજ જાતના ઝેરી છે. મોટામાં મોટો

નાગ કરડે તો પણ તેનો દાંત ચામડીમાં પા ઈંચથી વધારે જઈ શકતો નથી. સાપ બનતા લગી હાથ કે પગની આંગળીએ કરડે છે. કપડાં ઉપરથી કરડે તો બનતાં લગી લોહીમાં ઝેર દાખલ થઈ શકતું નથી. એને કરડતાં અને ઉંઘા વળી પોતાની ઝેરની કોથળીમાંથી ઝેર ઠાલવતાં લગભગ ત્રણેક સેંકડ જેટલો વળત થાય છે. એટલામાં જો કરડે કે તરતજ હાથ કે પગ ખેંચી લેવામાં આવે તો ઝેર જમીન ઉપર પડી જાય છે અને કરેલા ઘામાં જઈ શકતું નથી. જ્યારે લોહીમાં ઝેર ભળે છે ત્યારેજ ઝેર ચઢે છે. આવે સમયે સમયસૂચકતા રાખી નીચે પ્રમાણે ઉપાય કરવો.

(૧) જો હાથની આંગળીએ કરડે તો તરત આંગળી ઉપર હૃદયના ભાગ તરફથી સખ્ત પાટો બાંધવો. ખીજે પાટો કાઢા ઉપર અને ત્રીજે બંધ કોણી નીચેથી સખ્ત બાંધવો. તેમ કરવાથી દુઃખ થાય તો ગભરાવવું નહિ. પગની આંગળીએ કરડયો હોય તો એક બંધ નીચેથી, ખીજે ઘુટીએથી અને ત્રીજે ઘુંટણ નીચેથી બાંધવો.

(૨) દંશ થયો હોય ત્યાંની આંગુભાંગુનો ભાગ ચપ્પુ વડે ખોતરી નાંખવો અને દંશવાળી જગ્યાએ પણ તેમજ કરવું કે જેથી ઝેરવાળું લોહી નીકળી જાય.

(૩) પરમેનગેનેટ પોટાશ હોય તો તેનું પાણી બનાવી ડાંખમાં રેડવું; અગર ગરમ કરેલા સળીયાથી ડાંખને બાળવું. તે ન હોય તો કોઈ પણ ઍસિડ (તેજાબ)થી ઘાને બાળી દેવો.

(૪) દરદીને ઉંઘવા ન દેતાં જાગૃત રાખવો. છતાં ઝેર ન ઉતરે તો ડૉક્ટરની મદદ લઈ ઉપાય કરવા.

બેભાન થવું.

ઘણી વખત આપણે સાંભળીએ છીએ અને નજરે પણ જોઈએ છીએ કે માણસ બેભાન થઈ ગયો છે. બેભાન થવાનાં કારણો ઘણાં હોય છે. મગજમાં લોહીનું ફરવું ઓછું થાય છે ત્યારે બેભાન થવાય છે એ મુખ્ય કારણ છે. લોહીનો જોઈતો જથ્થો મગજે પહોંચી શકતો નથી તેનાં ઘણાં કારણો હોય છે.

(૧) ઘણા થાકને લીધે, (૨) જઠરમાં ખોરાક નહિ બેભાન થવાનાં હોવાને લીધે, (૩) એકાએક ભયભીત થવાને કારણે. લીધે, (૪) દીંગ પમાડે તેવા ઓચિંતા સમાચારને લીધે, (૫) ઘણું લોહી વહી જવાને લીધે, (૬) છાતીએ ધોક્કા લાગવાને લીધે, (૭) ખરાબ હવામાં રહેવાને લીધે, (૮) ગુંગળાઈ જવાને લીધે અગર અમુક રોગથી થતી નબળાઈ વગેરેને લીધે માણસ બેભાન થાય છે.

જ્યારે કોઈ માણસને ચક્કર આવે અને આંખે ઝાંખ વળવા માંડે કે તેણે તરત બેસી જઈ સૂઈ જવું. નહિ તો તેના એકાએક પડવાથી કોઈક અવયવે ગંભીર વાગવાનો સંભવ રહે છે. જ્યારે માણસ બેભાન થઈ જાય ત્યારે નીચે મુજબના ચિહ્ન માલૂમ પડે છે.

બેભાન થયેલા માણસનું મોં ફીકડું પડી જાય છે. શ્વાસ ધીમો ચાલે છે, નાડીની ગતિ પણ ધીમી હોય છે અને શરીરે કોઈ વખત ઝાળા (પાણી પાણી) છૂટે છે.

ઉપર દર્શાવેલી સ્થિતિ કોઈની માલૂમ પડે કે તરતજ નીચે બતાવેલા ઉપાય ચોજવા.

તાત્કાલિક ઉપાયો.

(૧) બેશુદ્ધ થયેલા માણસનાં કપડાં ગળેથી અને છાતીએથી ઢીલાં કર્યાં.

(૨) તેની આસપાસ ટોળું થઈ ખુલ્લી હવા આવતી અટકાવવી નહિ.

(૩) તેના માથા ઉપર ઠંડું પાણી રેડવું અને આંખો ઉપર પાણીની છાલક મારવી.

(૪) તેને સૂવાડવો. તેના ગળા નીચે ઓશિફું રાખવું કે જેથી માથું નીચું રહે અને લોહી તે તરફ જઈ શકે.

(૫) તેને ઝાંઝી પીવા આપવી. જરૂર પડે તો થોડી ઘાંઝી (એક બતનો દાડ) પણ પીવા આપવી.

(૬) તેને હાથે પગે સૂંઠ અગર કાંકણ ઘસવા. સૂંઠ ન હોય તો હાથ પગ ચોળી ગરમી શરીરમાં કાયમ રાખવા મહેનત તો કરવી.

(૭) ગરમ પાણીથી બાટલી ભરી શેક કરવો.

(૮) એમોનિયા હોય તો સુંઘાડવો.

છતાંયે શુદ્ધિમાં ન આવે એવું લાગે કે તરત ડોક્ટરને બોલાવી ઉપાય કરવા.

હવામાં ઉડતા જંતુથી થતા ચેપી રોગો.

હવામાં ઘણા નાના જંતુઓ હોય છે. કેટલાક જંતુઓ હવા રોગિષ્ઠ બનાવે છે. રોગિષ્ઠ હવા આપણા શ્વાસમાં જવાથી રોગ થવાનો સંભવ રહે છે. એ જંતુઓ રોગનો ચેપ એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે લઈ જાય છે. મચ્છર, માંખી, અને ચાંચડ જેવા

જંતુઓ ચેપી રોગનો ફેલાવો કરે છે. કોલેરા અગર કેમગીઈ,
ખેજ, અને કેટલોક જાતના તાવ ચેપી રોગ ગણાય છે.

ટાઢીઓ તાવ (મલેરીઆ.)

આ તાવ મચ્છરને લીધે ફેલાવો પામે છે. જ્યાં વધારે
લેજવાળી જગ્યા હોય ત્યાં અસંખ્ય મચ્છરો જન્મ પામે છે.
એ મચ્છરો પાણીમાં ઈંડાં મૂકે છે અને જ્યાં પાણી ભરાઈ
રહ્યું હોય ત્યાં મોટી સંખ્યામાં માલૂમ પડે છે. એ મચ્છરો
ટાઢીઆ તાવના જંતુઓ પોતાનામાં રાખે છે. જ્યારે મચ્છર
માણસને કરડે છે ત્યારે તે તેની સૂંઢ માણસનાં શરીરમાં
ભેંકે છે અને તેના લોહીમાં ટાઢીઆ તાવના જંતુઓ મૂકે છે.
એ જંતુ શરીરમાં લોહી માફક આવવાથી ખીજા ઘણા જંતુઓ
ઉત્પન્ન કરે છે. જ્યારે એ જંતુઓ ઘણાજ બળવાન થઈ જાય
છે ત્યારે કબજિઆત થાય છે, તાવ આવે છે અને માણસનાં
શરીરમાંથી લોહી કમી થઈ જાય છે. માણસ નિસ્તેજ અને ફીકડો
પડી જાય છે. આ તાવની લાંબો વખત દરકાર નહિ રાખે
અને હવા ન કરે તો માણસ આખરે મરણ શરણ થાય છે.

જેમ બને તેમ ઘરમાં તેમજ આજીબાજી ભીનાશ
સાવચેતી. ઓછી કરવી. બહાર કે ઘરમાં પાણીના
ખાડા ભરાવા દેવા નહિ. ગંદકી થવા દેવી
નહિ. કોઢ, વાડા વગેરે સ્વચ્છ રાખવા.

પીવાનું પાણી સ્વચ્છ રાખવું. તેમાં મલેરીઆ તાવના
જંતુઓ ન હોય તે ખાસ લક્ષમાં રાખવું. શંકા પડે તો પાણી
ઉકાળી ઠારવું અને તે પીવામાં વાપરવું.

જેને મહેરીઆ તાવ આળ્યો હોય તેનાં કપડાં સારી રીતે ધોયા સિવાય ઉપયોગમાં લેવાં નહિ. તેમ તેને કોઈ જગ્યાએ અડકવા દેવો નહિ.

ઘણા મચ્છર થઈ ગયા હોય તો ઘરમાં ગંદકી અને ભેજ થવાં દેવાં નહિ. અસ્વચ્છ પાણી ભરાઈ રહ્યું હોય તો તે દૂર કરી ત્યાં વ્યસતેલ છાંટવું. જે વખત લીમડાનો ધૂપ કરવો. જેનાથી અને તેણે મચ્છરદાની (મચ્છર અટકાવવા માટે) રાત્રે સૂતી વખતે વાપરવી.

મહેરીઆ તાવ લાગુ પડે કે તરતજ તેનો ઉપાય કરવો.

ઉપાય. પહેલાં દિવેલનો જીલાળ લેવો; પછી કવિનાઈન લેવું. કવિનાઈન એના જંતુઓ નાશ

કરવા માટે ઘણું ઉપયોગી છે. તે હમેશાં આવા મમયે લેવામાં આવે તો ઘણો ફાયદો કરે છે. છતાં જો તાવ ચાલુ રહે તો ડોક્ટરની દવા ચાલુ કરવી અને જ્યાં સુધી શરીરમાં રહેલા બધા મહેરીઆ જંતુનો પ્રેરપ્રેર નાશ થાય નહિ ત્યાં સુધી દવા કાયમ રાખવી.

કૌસેરા (કોગળીઉં.)

આ રોગ બનતાં લગી જ્યાં માણસો ઘણાં ટોળામાં એકઠાં થાય છે ત્યાં ફાટી નીકળે છે. અસ્વચ્છ પાણી અને ખરાબ ખોરાકને લીધે આ રોગનો ઉપદ્રવ વધે છે. જ્યાં લોકો પીવા માટે, ધોવા માટે, નહાવા માટે એકજ જગ્યાનું પાણી વાપરતા હોય છે ત્યાં એ રોગના જંતુ પુષ્કળ થાય છે. એ જંતુઓ પાકી ફદફદી ગયેલાં ફળમાં પુષ્કળ થાય છે. એવાં ફળ ખાનાથી કોગળીઉં થાય છે. માણસને ઝાડા અને ઉલટી

થવા માંડે છે. માખી એ રોગનો ફેલાવો ઘણી ઝડપથી કરાવી શકે છે; પાકી ગયેલાં ફળ, ઉલટી, ઝાડા વગેરે કોલેરાના જંતુવાળા તો હોય છે; ત્યાં માખી બેસી ચેપ લે છે અને બીજે કેટલેક સ્થળે બેસી રોગના જંતુઓ છોડે છે. એથી રોગ વધ્યો જાય છે અને માણસો બહુ ત્રાસ પાસે છે. મોટાં ટોળામાં માણસો જતરા જાય છે અગર મોટા મેળા ભરાય છે ત્યારે આ રોગ જીંદગીનો ભોગ લે છે.

આ રોગ જન્મ પામે નહિ માટે પહેલાં તો પાણી તદ્દન સાવચેતી. સ્વચ્છ રાખવું. જ્યાં નહાવાનું હોય અને ધોવાનું હોય એવી જગ્યાનું પાણી પીવામાં વાપરવું નહિ. અને તો હાથેશાં એવે પ્રસંગે પાણી ઉકાળી ઠારી પીવું.

નદી ઉપર કપડાં ધોવાય છે ત્યાં મેલ પાણીમાં જાય છે. તેજ જગ્યાનું પાણી પીવામાં વપરાય નહિ તેની કાળજી રાખવી. નદીનું પાણીજ ગામમાં પીવા માટે વપરાતું હોય તો તેના ઉપલાણનું પાણી પીવા વાપરવું અને નીચાણનાં પાણી આગળ ધોવાનું કામ કરવું.

તળાવમાં પણ મેલું ગંદું પાણી થવા ન દેવું.

કુવા આગળની જગ્યા ધોવા માટે અગર નાહવા માટે વપરાતી હોય તો ધ્યાન રાખવું કે નહાયલું અગર ધોવાયલું પાણી થોડું અગર બહુ કુવામાં જાય નહિ. કુવાને થાળે ફરના ભાગે નહાવું. ધોવાનું કામ કુવાથી નીચે કરવું. ત્યાં પત્થર વગેરેની સોઠ રાખી કપડાં ધોવાં. ત્યાં પાણી સૂકાઈ જાય તેવી આસ ગોઠવણ કરવી.

કાયાં તેમજ ઘણાં પાકી ગયેલાં ફળ ખાવાં નહિ. કોહાઈ ગયેલાં ફળ ગમે ત્યાં શેરીમાં નાંખી માંખીથી થતો ત્રાસ વધારવો નહિ. એવાં ફળ ગામથી ઘણે દૂર નાંખી દેવાં, દાટી દેવાં અગર ખાળી દેવાં.

રોગનો કંઈક ઉપદ્રવ માલૂમ પડે કે તરત દરેક જાતની સ્વચ્છતા ઉપર વિશેષ ધ્યાન આપવું. શેરીએ શેરીએ ગંધક મોટા જથ્થામાં ખાળવો. ઘરમાં પણ સઘડીમાં ગંધક નાંખવો. સહુવારે કે સાંજે શરદી ન લાગે તેના ઉપાય યોજવા. ખાવા પીવામાં તથા ખીજી રહેણી કરણીમાં નિયમિતપણું જાળવવું.

આટલી સાવચેતી રાખતાં છતાં જો કોગળીઉં ફાટે તો તાબડતોળ ઉપાય લેવા. કોગળીઉં થયેલા દરદીને પુષ્કળ ઝાડા ઉલટી જાય છે. આ બહુ ચેપી છે. તેના ઝાડા, ઉલટી કોઈ દૂર સ્થળે દાટવા અગર ખાળવા. દરદીને સ્પર્શ કરવાથી પણ ચેપ લાગે છે; તેથી અડક્યા પછી હાથ પગ સારી રીતે સાબુ, અગર લીમડાનાં પાનથી ધોઈ નાંખવાં. દરદીનાં કપડાં આખરે ખાળી મૂકવાં.

દરદીના હાથ પગ ગરમ રાખવા. સૂંઠ કે મરીનો ભૂકો ઉપયા. જવડાવવો અને હાથે પગે ચોપડવો. કંઈ ઉપાય હાથ ન હોય તો મરી, કપુર, અને અડીણુ સરખે ભાગે લઈ ગોળો બનાવી દરદીને આપવી; અને, તેના શરીરમાં ગરમી રહે એવા ઉપાય ચાલુ રાખવા કાંદાનો રસ કાઢી (નવટાંક આશરે) પાઈ દેવો.

એક ભાગ મરી, અડધો ભાગ અડીણુ અને દોઢ ભાગ હીંગ લઈ તેની ગોળીઓ બનાવી દરદીને આપવામાં આવે તોએ

આર.મ થાય છે. ડોક્ટરની મદદ આવતાં પહેલાં આ ઉપાય કરવામાં આવે તો કંઈ ખોટું નહિ.

પ્લેગ (ગાંડીઓ તાવ.)

પ્લેગ ચેપી રોગ છે. એ રોગ ઉદર અને ચાંચડને લીધે ફેલાવો પામે છે. સૌથી પહેલો એ રોગ ઉદરને થાય છે; પછી, તે માણસને લાગુ પડે છે. ઉદરનું લોહી ચાંચડ કરડીને પીએ છે. પ્લેગવાળા ઉદરને ચાંચડ કરડે છે ત્યારે તેનામાં ઉદરના લોહી સાથે પ્લેગના ચેપી જંતુઓ પ્રવેશ કરે છે. ઉદર મરી ગયા બાદ તે ચાંચડો માણસને કરડે છે; એટલે માણસનાં શરીરમાં પ્લેગના જંતુઓ તરત દાખલ થાય છે. તેમ છતાં, માણસને પ્લેગ લાગુ પડે છે. એટલે, એને ઝેરી તાવ આવે છે. અને શરીરના કોઈ ભાગો ઉપર ગાંઠ નીકળે છે. કોઈ વખતે ગાંઠ બહાર પડતી હોય છે અને તે આપણી આંખે જોઈ શકીએ છીએ. કોઈ વખત અંદરથી થયેલી હોય છે. તે માત્ર ત્યાં હાથ ફેરવી જોઈએ તોજ માલૂમ પડે છે. આ ગાંઠ અને તાવના ત્રાસથી માણસ મરણ પામે છે. કેટલીક વખત ગાંઠ ગિલકુલ હોતી નથી; પણ પ્લેગનો તાવજ એકલો હોય છે. તે એટલો બધો ઝેરી થાય છે કે માણસ થોડા વખતમાં મરણ પામે છે.

પ્લેગ થાયજ નહિ એટલા માટે ઘરમાં ઉંદર થવા દેવાજ સાવચેતી. નહિ. ઘરમાં ખોરાક આમતેમ વેરાયલો હોય, અનાજની કોઠીઓ અગર કોઠારો બરાબર દેવાયલા ન હોય, જુનાં મેસાં કપડાંના ઢગ આમતેમ પડી રહેતા હોય અને આજુબાજુ ગંદવાડ વગેરેના ઉકરડા

હોય ત્યારે ઉંદર ઘણા જગ્યામાં થાય છે; તેથી, ઘરમાં તેમજ બહાર સ્વચ્છતા રાખવી કે જેથી ઉંદરનો ત્રાસ વધે નહિ. શહેરમાં ઘરની મોરીઓ અને ગટરો સાફ રખાવવી; નહિ તો, ઉંદર ત્યાં પોતાને રહેવાનું સ્થાન બનાવશે. કબાટ કે લંડારીઆમાં ખાવાનું વગેરે મૂક્યું હોય તે ત્યાં વેસવા દેવું નહિ, તેમજ પાટીઆને ચીકણા થવા દેવા નહિ. બંધ કરતી વખતે, આગળી કે સાંકળ દેવા વિસરવું નહિ.

ચાંચડનો ત્રાસ વધતો હોય તો ઘરમાં બહુ ભેજ થવા દેવો નહિ. હુમેશાં મોરી કે ગટર હોય ત્યાં શીનાઈલ પાણી સાથે મિશ્ર કરી છાંટવું. ઘરમાં લીમડાનો, લોખાનનો અગર મુખડનો ધૂપ કરવો.

છતાંએ પ્લેગનો ઉપદ્રવ વધે એવું લાગતું હોય તો ગામ છોડી બહાર ખુલ્લી હવામાં રહેવા જવું. જો એમ તરત કરવામાં આવે તો માણસને એ રોગના હુમલાથી બચી જવાનો સંભવ રહે છે. ઘરમાં ઉંદર મરવા લાગે કે ત્યાંજ જીવ કે હઠ કરીને રહેવુંજ નહિ. એવા વખતે ઉંદરનું મરવું ચેતવણી આપે છે કે ઘર એકદમ છોડી જતા રહો. જ્યાં જાઓ ત્યાં ખુલ્લી હવામાં હરવા ફરવા અને સૂવાનું રાખવું.

ગામમાં કે શહેરમાં વારંવાર આવવાનું થતું હોય તો પ્લેગની રસી એકદમ મૂકાવવી. સરકાર તરફથી અને કેટલાંક ધર્માદા દવાખાનાં તરફથી એવે પ્રસંગે રસી મૂકવાની ખાસ ગોઠવણ કરવામાં આવે છે તેનો લાભ લેવો. એથી પ્લેગના જતુઓ માણસના ઉપર સખત હુમલો કરી શકતા નથી.

કોઈ માણસને પ્લેગ લાગ્યું પડ્યો હોય ત્યારે તેની પાસે પ્લેગના દરદી હોય ઘણાં માણસોને આવવાં દેવાં નહિ. જે ત્યાં સાવચેતી માણસો તેની સારવારમાં હોય તેઓએ રાખવી. સાવચેતીથી ત્યાં રહેવું. હુમેશાં તે મકાનમાંથી બહાર નીકળતી વખતે હાથ પગ કારબોલિક લોશનથી અગર લીમડાનાં પાનવાળાં પાણી વડે સારી રીતે ધોઈ નાંખવાં. દરદીના મરણ પછી તેના વપરાશમાં આવેલાં બધાં કપડાં બાળી મૂકવાં. તેમ ન થાય તો તે બધાં કારબોલિક લોશનથી ધોઈ તડકે સૂકવવાં; ત્યારપછી એકવાર ધોળીને આખ્યા બાદ વપરાશમાં લેવાં. દરદીવાળા ઘરને ચૂનો ધોળાવવો અને જમીન ઉપર પુષ્કળ ચૂનો પથરાવવો. આથી પ્લેગના જંતુનો નાશ થશે. ત્યારબાદ ઘર વપરાશમાં લેવું.

ક્ષય.

આ રોગ ફેફસાંનાં કોહાણને લીધે થાય છે. કોહાણ રોગનું મૂળ. ‘ટ્યુબરકલ’ નામના ક્ષયના જંતુઓને લીધે થાય છે. એ જંતુઓ આપણે નરી આંખે જોઈ શકતા નથી. સૂક્ષ્મદર્શક ચંત્ર વડે જોઈએ તો ઝીણા લાંબા પાતળા અને કાળા દેખાય છે. જે માણસને ક્ષય થાય છે તેના શ્વાસમાં તેમજ થૂંકમાં એ જંતુઓ રહે છે. ક્ષયવાળો માણસ થૂંકે અને તે થૂંક સુકાઈ ગયા બાદ તેમાંથી ક્ષયના જંતુઓ હવામાં ઉડે છે; તે ઉડતા જંતુઓ તંદુરસ્ત માણસ ઉપર હુમલો કરે છે અને તેને ક્ષય રોગનો ભોગ બનાવે છે.

એ જંતુ શરૂઆતમાં ફેફસાંના ઉપલા ભાગને બગાડે છે. ફેફસાંનો કોઈ ભાગ જેમ જેમ બગડતો જાય છે તેમ તેમ શરીરનું

લોહી સ્વચ્છ થઈ શકતું નથી. પરિણામે માણસને (કાંઈ) ઉધરસ થાય છે અને ગલકા પડવા માંડે છે. તેમાં કેટલીક વખત લોહીનો ભાગ માલૂમ પડે છે. માણસનું જોર દિવસે દિવસે ઓછું થતું જાય છે, સહેજ સહેજમાં તેને થાક લાગે છે અને શરીરમાં, ખાસ કરીને રાત્રે, મંદ જવર રહે છે. દિવસે શરીરની ગરમી જોઈએ તે કરતાં વધુ માલૂમ પડે છે અને શરીર ગળાતું જાય છે. તેમાં જો માણસને કુટેવ, અને વ્યસન હોય તો રોગ તેના ઉપર સખ્ત હુમલો કરતો રહે છે અને બે ત્રણ વરસમાં પ્રાણચાતક નિવડે છે.

આ રોગ થાયજ નહિ એટલા માટે ખાસ દરકાર રાખવી જોઈએ. થયા બાદ તેને અટકાવવો બહુજ મુશ્કેલ છે. તે થાય નહિ એટલા માટે નીચે મુજબ વર્તવું.

(૧) જેમ બને તેમ શ્વાસ વાટે ખુલ્લી સ્વચ્છ હવા લેવી. ઉપયોગી નિયમો. (૨) ખુલ્લી હવામાં ફરવાનો મહાવરો પાડવો. (૩) ઘરમાં આગસુ થઈ બેસી રહેવું નહિ. (૪) ઘરમાં જે કામથી શરીર કસાય તેવું કામ કરવું. (૫) સ્વભાવ ચીઠિયો ન રાખતા આનંદી હસમુખો રાખવો. (૬) કોઈપણ જાતનું વ્યસન રાખવું નહિ (૭) કુટેવ પડવા દેવી નહિ. (૮) ખાવા પીવામાં મિતાહાર રહેવું. શરીરને તુકસાન થાય તેટલો દરજ્જો મોજશોખમાં પડવું નહિ. (૯) વિચાર નીતિવાન બનાવે એવાં પુસ્તકો વાંચવાં. (૧૦) ઘરમાં સ્વચ્છતા જાળવવી. (૧૧) ખુલ્લી હવામાં સૂવું.

જો કોઈ માણસને ક્ષય રોગ થાય તો તેને ગમે ત્યાં થૂંકવા દેવો નહિ. થૂંકવા માટે પીપદાન અગર રાખથી ભરેલી

ટોપલી વાપરવી. તેને હમેશાં ઢાંકવા કાળજી રાખવી. છેવટે, ખંધું થૂંક બાળી દેવું.

ક્ષયવાળા માણસની પથારીમાં સૂવું નહિ, તેમજ તે ચોરડામાં પણ ન સૂવું. તેમ કરવાથી સૂનારને રોગ લાગુ પડે છે. તેના ખાવા પીવાનાં વાસણ જીંદાં રાખવાં. તેના કપડાં ચોકખાં રાખવાં. ખીજના વપરાશમાં તે લેવાં નહિ.

શરૂઆતનો ક્ષય હોય તો દરદીને સુકી હવામાં લઈ જવો. આપણા ઇલાકામાં વઢવાણ અને દેવલાલી ક્ષયવાળાને મટે ઉત્તમ સ્થાન ગણાય છે. શરૂઆતમાંજ ત્યાં જવાથી દરદી સારો થઈ જાય છે. ક્ષયનું જોર વધી ગયા પછી તે ભાગ્યેજ સારો થાય છે. માટે, રોગ થતાંજ એને માટે આપતા ઇલાજ લેવા. તે વળતે દવા કરનાં નીતિમય વર્તનથી વધુ ફાયદો થાય છે.

ખીજ ચેપી રોગ.

આ ઉપરાંત ખીજ કેટલાએ ગંભીર ચેપી રોગો છે. કેટલાક સાધારણ ચેપી રોગો છે. ફેફલા થવા (ખસ), ખરજવું, અને દાઢર (દરાઝ) એ સાધારણ ચેપી રોગ છે.

ખસ વિષે તમે શિખી ગયા છો. માણસની ચામડી ખસ. અસ્વચ્છ રહેવાથી અને પાચનશક્તિ સારી ન હોવાને લીધે એ રોગ થાય છે. એ ચેપી છે. ખનતાં લગી તે હાથે વારંવાર થાય છે. તે એક જાતનું કોહાણ છે. ફેફલા કૂટતાં લોહી પડે નીકળે છે. માંખી તેવા હાથ ઉપર ખેસે છે. ત્યાંનો ચેપ ખીજ શરીર ઉપર ઉડી જઈ મૂકે છે. ફેફલા થવા હોય ત્યારે તેને ઢાંકવા.

ઉપાય તરીકે સૌથી પહેલો જીવાળ લેવો. ત્યારબાદ ખસ ઉપર ગંધકનો મલમ ચોપડવો. સાધારણ ફેલ્ડા હોય તો મુખડના તેલથી પણ આરામ થાય. કારબોલિક લોશનથી હાથ ધુવો તોપણ ધીમે ધીમે આરામ પડે. ગાયના છાણ મૂતરમાં હાથ રાખવાથી ખસ નરમ પડે છે. છેલ્લા ઉપાયનો ઉપયોગ ગામડાના લોકો વારંવાર કરે છે.

ફેલ્ડા થયેલા હોય તે માણસનાં કપડાં કોઈને પહેાવવાં નહિ. તેના ખાવાપીવાનાં વાસણ જીદાં રાખવાં. તેની પથારી હમેશાં તડકે નાંખવી.

દાઢર અગર દરાઝ એ પણ ચામડીનો ચેપી રોગ છે.
દાઢર. તે બનતાં લગી કમ્મરે, જાગે, છાતીએ અગર માથે થાય છે. એના બે પ્રકાર છે.

કેટલીક દરાઝ વાળવાળા ભાગ ઉપર થાય છે અને કેટલીક શરીરના ભાગો કે જ્યાં વાળ હોતા નથી ત્યાં થાય છે. એ ચેપી હોવાથી ખાસ સંભાળ લેવી.

શરૂઆતમાં, તે નાની ફેલ્ડીરૂપે દેખાય છે. ધીમે ધીમે ગોળ કુંડાળું થાય છે, નાની ફેલ્ડી પુટી જાય છે અગર ચેપ આવવાથી રોગી માણસ તે ખજવાળી નાંખે છે. પરિણામે તેમાંથી પ્રવાહી પદાર્થ નીકળે છે અને ચામડી જાડી બની જાય છે. આવી રીતે તે વધી જાય છે.

જ્યાં દરાઝ થઈ હોય ત્યાં કારબોલિક સાબુ વાપરવો અગર તે ભાગ કારબોલિક લોશનથી ધોવો. પછી તેના ઉપર ફટકડીનું પાણી લગાડવું. તે ન બનાવી શકાય તો જલ્લદ શરકો તે ઉપર ચોપડવો. સાદી ચોપડાથી પણ દરાઝ સારી થાય છે.

શહેરમાં ગોવા પાઉડર મળી શકે છે. તે અને લાઈમ જુએ અગર શરકો એકઠો કરી મલમ બનાવી ચોપડો તો પણ ચાલે. તેથી સાફ ન થાય તો પારાનો મલમ બનાવી ચોપડવો. સપટ કંપનીનું 'સપટ લોશન' નામની દવા વાપરવાથી પણ આરામ થાય છે.

દરાઝવાળા દરદીનાં કપડાં ખીજના વપરાશમાં ન લેવાં. તેના ઉપયોગમાં આવતી બધી વસ્તુઓ સ્વચ્છ રાખવી. જો દરદીને માથે દરાઝ થઈ હોય તો તે માણસની કાંસકી ટુવાલ વગેરે કંઈ પણ ખીજ કેઈ માણસે વાપરવાં નહિ.

ખરજીયું.

ખરજવાના ચેપી રોગના ઘણા પ્રકાર હોય છે; તેથી, કેટલીક વખત ધારેલી દવા દરદીને માફક આવતી નથી. ખરજીયું ચામડી ઉપર પહેલ વહેજાં તો નાની ફેાદલી રૂપે થાય છે. ત્યારપછી અંદરથી ચેળ આવવાને લીધે માણસ તેને ખંજવાળો નાંખે છે. એટલે તે વધવા માંડે છે. સુકું ખરજીયું હોય છે તેમાંથી પાણી ઝરતું નથી. લીલું હોય છે તેમાંથી પાણી ઝર્યાંજ કરે છે. કેટલીક વખત તે દરદ કરે છે. આ ચેપી રોગ છે એટલે ખીજને તેનો ચેપ લાગે નહિ તેની સાવચેતી લેવી.

ખરજવાને માટે જુદા જુદા ઉપાય છે. (૧) ખરજવા ગામડી ઉપાય. ઉપર દહીં મૂકતાં જવું અને કુતરાને તે ચટાડતાં જવું. (૨) વાંદરાની અધારનો મલમ કરંજીયા તેલમાં બનાવવો. (૩) આમલી છુદીને એનો પાટો

ખાંધવો. (૪) ચૂડાના વહેરને ખાળી ભૂકો કરાવ્યા તેલમાં રાખી ચોપડવો.

નાઇટ્રીક એસિડથી ખાળવું. (૨) ટ્રીનાઇલ પણ લગાડી શહેરી ઉપાય. શકાય. (૩) કારબોલિક લોશન. (૪) આયોડીન ચોપડીએ તોએ ચાલે. (૫) ગંધકતું પાણી ચોપડવું.

ખરજડું થવા માંડે કે તરતજ ચેળ આવે તો તેને નખથી ખજવાળવું નહિ. અને ત્યાં લગી તેને પાણી લગાડવું નહિ. બહુ નિમક (મીઠું) વાળી વસ્તુ ખાવી નહિ. તીખા તમતમતા ખોરાક ન લેવા. દરરોજ દસ્ત ખુલાસાથી આવે તેની દરકાર રાખવી. આટલા નિયમ પાળ્યા પછી જો દવા કરવા માંડીશું તો આરામ થવા સંભવ રહે છે.



દર્શન પ. (ધોરણ છઠ્ઠા માટે)

ધાવણાં બચ્યાં અને નાનાં બાળકોની સંભાળ.

ધાવણાં બચ્યાં અને નાનાં બાળકોની સંભાળ રાખવી એ માતાની પવિત્ર ધણું અગત્યનું કામ છે. નાનાં બચ્યાંને ફરજ. ઉછેરી મોટાં કરવાં એ કંઈ સહેલું કામ નથી. એ કામ મોટે દરજ્જે સ્ત્રીઓનું છે. સ્ત્રીઓ એ બાળકોમાં યોગ્ય દરકાર ન રાખે તો બાળકો ક્યાં તો નાની વયેજ મરણુ શરણુ થાય, રોગિષ્ઠ બને અગર તો શરીરે દુબળા દેખાય. બાળક ધાવણું હોય તે વખતે માતાએ કેવો ખોરાક લેવો અને કેવી રીતે વર્તણું તે જાણવું જરૂરનું છે. ધાવણાં બાળકનો ખોરાક માતાના દૂધ લિવાય બીજો કંઈ જાતનો હોઈ શકતો નથી એ દૂધમાં માતા જે જાતનો ખોરાક લે છે તેની અસર થાય છે. માતાના શોખને લીધે ખોરાક રસ્તે મળેલા દૂધમાંનાં તત્ત્વો નાનાં બચ્યાંને હામેશાં માફક આવતાં નથી. જ્યારે તેમ થાય છે ત્યારે તે દૂધ બચ્યાંને રોગગ્રસ્ત કરે છે. આ સમયે માતાનો શોખ તે બચ્યાંનો રોગ નિવડે છે. આવી રીતે પેદા થતાં રોગમાંથી બાળકોને બચાવવા તે દરેક સુઝ માતાની ફરજ છે. આ એક પવિત્ર ફરજ છે. તેથી, દરેક માતા તે ફરજ કેવી રીતે અદા કરી શકે તેની માહિતી ધરાવે તો એકંદરે દેશને ઘણો લાભ થાય. જેમ કુમળા છોડને સહેજમાં

નુકસાન થાય છે તેમ બાળકને પણ થાય છે. ખરાબ હવા ખરાબ ખોરાક અને ઘરમાંની અસ્વચ્છતાને લીધે બાળક જલ-દીથી રોગના પંજમાં સપડાઈ જાય છે. તેવા જોખમમાંથી બાળકોને દૂર રાખવામાં આવે તો તેમનું મરણ પ્રમાણ ખરેખર ઓછું થાય. આ કારણે બાળકોને કેવો ખોરાક આપવો, કેવાં કપડાં પહેરાવવાં, કેટલી ઊંઘ લેવા દેવી. તેમના શરીરને યોગ્ય કસરત મળે છે કે નહિ તેની દેખરેખ રાખવી અને તેઓને કેવી રીતે શરીરે સ્વચ્છ રાખી શકાય એ વિષે તમારે યોગ્ય જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ.

બાળકોનો ખોરાક.

ધાવણું બાળકને દૂધ સિવાય ખીજો ખોરાક આપવો મંત્રાનું દૂષ. નહિ. બને ત્યાં લગી માતાનું દૂધ ધવડાવવું જોઈએ. તેને માટે નિયમિત વખત રાખવો. ઘડીએ ઘડીએ ધવડાવવાથી બાળકને અપચો થાય છે. ચાર માસનું બાળક થાય પછી ત્રણ ત્રણ કલાકને અંતરે બાળકને ધવડાવવું. તંદુરસ્ત માનું દૂધ બાળકને જેટલું પુષ્ટિકારક છે તેટલું ખીજું કંઈજ નથી. માએ તેથી જેમ બને તંદુરસ્ત રહેવું. ખોરાકમાં નિયમિત રહેવાથી, અતિ તીખા તમતમા અને ખાટા સ્વાદનો ત્યાગ કરવાથી, શરીરમાં સ્ફૂર્તિ રહે તેટલું શારીરિક કામ કરવાથી અને નીતિએ વર્તવાથી પોતાનું શરીર દરેક માતા તંદુરસ્ત રાખી શકશે.

માતાના દૂધથી ઉતરતું ગધેડીનું દૂધ છે. પણ ઘણા લોક ખીજી જાતનાં દૂધ. તે પાવાનું ઠીક ધારતા નથી. ગાયનું દૂધ અને બકરીનું. દૂધ પણ બાળક માટે ચાલે. ગાયના દૂધમાં અડધો ભાગ પાણી મેળવવું. તેમાં સહેજ ખાંડ

નાંખી ઉઠાળી ઠંડું કર્યા બાદ બાળકને પાવું. ચમચા વડે પાવાની ટેવ રાખવી.

બાળક બે વરસનું થાય એટલે ધાવણ સાધારણ રીતે બંધ કરાવવું. ગાયનું દૂધ પીવાની તેને ટેવ પાડવી. બાળકને પોચી વસ્તુનો ખોરાક આપવો. પોચી વસ્તુ એટલે શિરો બિરંજ વગેરે પચવાને મુશ્કેલ પડે એવો ખોરાક નહિ. ભાત અગર કટકો રોટલી જેવી હલકી વસ્તુઓ ખોરાકમાં લેવા દેવી. તેપણ સામટી એછી વખતે ન ખવડાવવી. કલાક ત્રણને અંતરે આપતી ઠીક પડશે. બચ્ચાને રૂચી ન હોય તો તેમનાં મોંમાં ખોરાક મૂક્યા કરવો નહિ.

બહુ સખત ખોરાક બાળકને ન આપવો. કારણ તે બધો બાળકને ખોરાક ખોરાક દાંત વડે ચાવી શકતું નથી. ઉપરાંત, આપવાની રીત. તમે જે ખોરાક આપો તે બાળક ચૂસ્યા કરે છે. કવચિત ગળી જાય છે તો તે પેટમાં પાચત થતો નથી. માટે પોચો હલકો પ્રવાહી અગર સાધારણ ઘનરૂપ ખોરાક આપવો. જેમ બાળક મોટું થતું જાય અને દાંત વધારે ઉગતાં થાય અને ચાવવાનું બરોબર ફાવતું જાય તેમ તેમ સારો ખોરાક આપવા હરકત નથી. ત્રણેક વરસ પછી બચ્ચું જમતું થાય તો હરકત જેવું નથી. તે સમયે પણ થોડાક કલાકને અંતરે ખોરાક આપતા રહેવું વધુ ફળદાયક નિવડશે. તે ખોરાક સારી રીતે પચે એટલેજ બીજો ખોરાક આપવો. બાળકોને ખોરાક કુદરતી રીતે વારંવાર જોઈએ છે. તેમને વધવાને માટે તેમજ શરીરને પુષ્ટ રાખવા માટે વધુ ખોરાકની

જરૂર છેજ. તેથી તે નિયમિત રીતે આપવાની ટેવ રાખી હોય તો તેમની તંદુરસ્તી બહુ સારી રહે છે.

બાળકને ગળપણુ વિશેષ ભાવે છે. તેના શરીરને તેવાં તત્ત્વની ખાસ જરૂર છે. તોપણુ ઘી અને ગળપણુ વધુ પ્રમાણમાં ન આપવા. વારંવાર બાળકને ખાંડની ટીકડીઓ, ગોળીઓ, તેમજ ગોળ ખાંડ આપવાથી તેની તંદુરસ્તી બગડે છે. તેમજ માતાએ એમ કહી ન સમજવું કે જેમ બાળકો ખોરાક વધુ લે તેમ વિશેષ તંદુરસ્ત બને; તેથી તો તેમની તબીબેત અને શરીરને ઘણું નુકસાન છે. માટે બાળકની ઉમ્મર અને સ્થિતિ પ્રમાણે તેને ખોરાક આપતાં રહેવું.

જેટલી જરૂર બાળકને ખોરાકની છે તેટલીજ જરૂર તેને બાળકની ઊંંચ. ઊંંચની પણ છે. જે બાળક નાનું તેમ તેને ઊંંચની વિશેષ જરૂર છે. બાળકના જન્મ પછી બાળક દિવસે ઘણીવાર ઊંંચે છે. સારી ઊંંચથી બાળકનું શરીર ખીલે છે. નાનું બાળક હમેશાં બગતું સૂતું હોય છે ત્યારે તેના હાથ પગ હલાવ્યા કરે છે. એ એક જાતની કસરત છે. તેને લીધે બાળકનું શરીર તંદુરસ્ત રહે છે. તેવાં નાનાં બાળકને નિયમિત ધરડાવીને આરામ આપ્યાજ કરવો.

જેમ બાળક મોટું થાય છે તેમ તે ઘુંટણીયે પડે છે અને ઘુંટણુ અને પેટની મદદે આમતેમ ફરે છે. ત્યારબાદ ધીમે ધીમે ચાલતાં શિખે છે; પછી દોડતું ફરે છે. આવી રીતે બાળકને કસરત થયાજ કરે છે તેથી તેને આરામ અને ઊંંચની જરૂર છેજ. ત્રણ વરસનું બાળક થાય ત્યાં સુધી તેને દિવસે તેમજ રાત્રે ઊંંચવા દેવું. તેને ઓછામાં ઓછી ખાર કલાકની ઊંંચ બેઠાએજ છે.

બાળકનાં હાડકાં નરમ હોય છે તેથી તેમને બેસતાં નહિ
 કોમળ બાળકને આવડતું હોય તો બેસાડી મૂકવાં નહિ.
 તેની મરજી વિરૂદ્ધ તેમ કરશે તો બાળક ખુંધું બની જશે.
 ચાલતું બેસતું તેમજ બાળકને ઉભા રહેતાં આવડતું નહિ
 કરવાનાં માંસ હોય તો તેમને ઉભા રાખી મૂકવાથી
 પરિણામ. તેમના પગ સંટા થઈ જાય છે. કેટલીક

માતાઓને પોતાના બાળકને જલદી બેસતું અને ચાલતું
 કરવાની હોંસ હોય છે. તેઓ બાળકને તેમની મરજી વિરૂદ્ધ
 બેસાડે છે તેમજ ચલાવે છે. કેટલીકવાર બાળક રડે પણ છે
 તેની પણ તેમને દરકાર હોતી નથી. આખરે આવી અયોગ્ય
 વખતની અયોગ્ય કસરતને લીધે બાળકનાં અંગને ખોડ રહે છે.
 તેથી ધ્યાનમાં રાખવું કે જ્યાં સુધી બાળક પોતાની મેળે બેસે
 કે ચાલે નહિ ત્યાં સુધી ફરજ પાડી તેની પાસે તેમ કરાવવું
 નહિ. તમારે તો માત્ર તે ચાલવા અગર બેસવા પ્રયત્ન કરે
 ત્યારે થોડી મદદજ કરવી.

નાનાં બાળકને સૂવા માટે ઝેળી કરતાં પાસણું, ખાટલો
 બાળકને સરાડવા કે પલંગ ઠીક પડે છે. ખાટલા કે પલંગ
 માટે વપરાતાં કે પાસણામાં જેટલી છૂટથી બાળક સૂઈ
 સાહિત્ય. શકે છે તેટલી સઘવડથી ઝેળીમાં તેનાથી
 સૂવાતું નથી ઝેળીમાં સૂવાથી તેની કમ્મરે કંઈક ખોડ આવવાનો
 સંભવ રહે છે. ઉપરાંત, બાળક છાતીથી સંકોચાતું થઈ જાય છે.
 વળી ઝેળીમાં પાસું સારી રીતે ફેરવી શકાતું નથી. પાસણામાં
 બાળકનું પાસું બરાબર તેની માતા પણ ફેરવી શકે છે. બાળકને

એક બાજુપર લાંબો વખત સૂતું રાખવું નહિ. તેમ કરવાથી તેને નુકસાન પહોંચે છે.

ન્યારે બાળક પારણું કે ઝેળીમાં સૂતું હોય ત્યારે હિંચોળ્યા વગર તે ઊઘી નીચ એવી ટેવ પાડવી. બાળકને ઝેળીમાં સૂવાડી હિંચક હિંચક કરવું એ ખરાબ ટેવ છે. એ ટેવ છોડાવવી પાછળથી મુશ્કેલ પડે છે.

બાળકને બહુ રમાડ્યાં કરવું નહિ. તેમજ તેને અવનવા ચિત્રો બતાવવાં નહિ. તેથી તેની ઊંઘને ખલેલ પહોંચે છે. જે બાળકો કેટલીક વખત બીએ છે અને ઊંઘી શકતાં નથી તેમને શાંત રાખી જેટલો બને તેટલો દિવસે આરામ આપવો. બાળકને જોઈએ તે કરતાં વિશેષ કમરત મળે અગર તેનું મન ચળે એવો બનાવ બને ત્યારે તે સારી રીતે ઊંઘી શકતું નથી. માટે એ બાબતમાં માતાની ભૂલ થાય નહિ તે તેણે ખાસ લક્ષમાં રાખવું.

નાનાં બાળક ઉપર બુદ્ધી બુદ્ધી રૂતુની હવા બહુ અસર કરે છે. કપડાં તેનું શરીર કોમળ છે એટલે તાપ ઠંડી વેઠવી એને અઘરું લાગે છે. આવા સમયે તેને માટે યોગ્ય કપડાં તૈયાર કરાવવાં જોઈએ. કપડાં એવાં જોઈએ કે સહેલાઈથી તેને પહેરાવી શકાય તેમજ કાઢી પણ શકાય.

શિયાળાની મોસમમાં ઠંડી વિશેષ પડે છે ત્યારે અરમ કપડાં બાળકને પહેરાવવાં. કપડાં કઢી પણ તદ્દન તાંગ તેમ બહુ ઢીલાં ન કરાવવાં. ગરમ કપડાંને લીધે બાળકને ઠંડી લાગતી નથી અને શરીરમાં ગરમી રહે છે. ઉનાળાની મોસમમાં તાપ

વધુ પડે છે તેથી સુતરાઉ પાનળાં કપડાંની જરૂર હોય છે. તેવાં કપડાંથી બહુ ઉકળાટ લાગતો નથી. તેમજ ઉકળાટ લાગતો હોય તે વખતે કપડાં ન પહેરાવતાં એક છૂટો રૂમાલ ઓઢાડયો હોય તો વધારે સાફ. વર્ષાઋતુમાં ભેજ ન લાગે, શરદી ન થાય એવાં કપડાં પહેરાવતાં રહેવું. એ ઋતુમાં કેટલાક ગરમ કપડાં કોઈ કોઈ દિવસે ઉપયોગી નિવડશે. શરદીથી તેમ પવનના સપાટાથી બાળકને ખાંસીના દરદો લાગુ પડવા સભવ રહે છે તેથી તેવા રોગના ભોગ બાળક ન થઈ પડે તેટલા માટે તેના શરીરને યોગ્ય કપડાં પહેરાવવાં.

બાળકોને હમેશાં સ્વચ્છ રાખવાં. તેમને દરરોજ નહવડા-બાળકના શરીરની વાં. પાણી કોફીકું વાપરવું. એટલે તે સ્વચ્છતા. બહુ ગરમ પણ નહિ તેમ ડંડુંએ નહિ. બાળકને શરીરે નહવડાવતાં પહેલાં કેટલાંક માતા ધીનો હાથ મારે છે. તે ચોળવાથી બાળકની આમડી સૂવાળી રહે છે. ઉપરાંત લોહીનું ફરવું શરીરમાં તેજ રહે છે. પાણી રેડતાં જઈ તેનું શરીર સાધારણ રીતે ચોળવું. તેની આંખો બરાબર સાફ કરવા ભૂલી જવું નહિ. માથું ખાસ કરીને સાફ રાખવું. આવી રીતે બાળકને નહવડાવવાથી અને તેને ધંત્રડાવી સૂવાડવાથી બાળક ઊઘી જાય છે, શરીરે કુશળ રહે છે અને સ્વચ્છ લાગે છે.

બાળકોને હમેશાં પોતાની મેળે હરે ફરે એવી ટેવ તો પાડવી. પણ ઘરમાં કે ઘર બહાર કોઈ બરાબ ગંદી જગ્યાએ તે ન રમે કે એસે તે ખાસ તપાસવું. બહુ ધુળમાં આળોટયા કરે એ પણ ઠીક નહિ. ગામડામાં બાળકો રસ્તાની ધુળમાં આળોટે

કે રમે છે. તેમને આખે શરીરે ધુળ હોય છે. એથી શરીરને સુખ મળતું નથી. તેના ઉપરની ધુળ સાફ કરવામાં નહિ આવી હોય તો તેને શરીરે ગૂમડાં, ખસ વગેરે થાય છે. તેથી બચ્ચાં ગંદાં અને રોગિષ્ઠ બને છે. દરેક માતાએ તેમનાં શરીર ઘરમાં તેમજ બહાર સ્વચ્છ રહે તેની કાળજી રાખવી.

બાળકોને ઉપયોગમાં આવતી દરેક વસ્તુ સ્વચ્છ જોઈએ. કપડાં હાથેશાં ધોઈને સાફ રાખવાં. જેળી અને પારણાં ચોકળાં રાખવાં. તેમાં કંઈ જીવજંતુ ભરાઈ ન રહે તેની ખાસ સંભાળ લેવી. તેમને જોઈતી હવા મળે એવી જોડવણ રાખવી. હવાથી તેમના ફેફસાં ભરાય છે અને તેઓ ખીલે છે. માટે આબુખાબુ ગદકી ન હોય તોજ સારી હવા તેમને મળે. આવી રીતે સાવચેતી રાખવાથી બાળકોને તંદુરસ્ત બનાવી શકાય છે.

આટલેથી બાળકની સંભાળ પૂરી લેવાઈ એમ સમજવું કેટલીક નજીવી પણ નહિ. ખીજ કેટલીક નજીવી બાબત ઉપર ગાંભીર પરિણામ ધ્યાન આપીએ તો તેને ભયમાંથી બચાવી લાવનારી કુટેવો શકાય. (૧) કેટલીક માતાને નાનાં બાળકને સામે માવચેતી ઘરેણાં પહેરાવવાનો શોખ છે. આથી તેમનાં રાખવાની જરૂર. જે ભાગ ઉપર ઘરેણું પહેરાવ્યું હોય છે તે બરાબર ખીલતો નથી. તેમજ બાળકને ખીજું પણ નુકસાન થાય છે. (૨) નાના બાળકને હાથમાં રાખી દોડવું નહિ; કોઈ વખતે તેમ કરવાથી બાળકનું ડોકું મચકાય છે. માટે દોડતી વખતે બાલકનું માથું હાથ વડે માતાએ પોતાના ખભા તરફ હલકે હાથે દાખી રાખવું. (૩) કેટલીક માતા બેદરકારીથી બાલકનાં મોં આગલ પૈસા પાઈ રમવા માટે નાંખે છે.

બાળક દરેક ચીજ ગાલી તેને મ્હોંમાં મૂકવા હુમેશાં પ્રયત્ન કરે છે. તેથી તે પૈસો લઈ મ્હોંમાં મૂકે છે. તે તેના ગળાની બારીમાં જકડાઈ જાય છે. (૪) કોઈ પણ જાતનો રંગ અગર ઝેરી વસ્તુ બાળકની પાસે પડેલાં ન રાખવાં. કદાચ ખવાઈ જવાથી તેનું મરણ નીપજે છે. (૫) છરી, ચપ્પુ, સોય, સુડી વગેરે તેની પાસે મૂકવાં નહિ. (૬) સઘડી કે તાપણી આગળ કપડાં પહેરાવીને બાળકને એકલું રાખવું નહિ. (૭) ઘરની બારીએ જ્યાં ડાંગા ન હોય અગર કઠેરો નાનો હોય ત્યાં બાળકને રાખવું નહિ. વખતે ઉછાળો મારે તો બહાર નીકળી પડી જમીન ઉપર પછડાય અને મરણ પામે. (૮) દાદર આગળ જાળી હુમેશાં રાખવી. અને તે જાળી દાદરે ઉતરવાના માર્ગે આડી કરવી કે રમતું ઘુંટણીયા કાઢતું બાળક ગમડી ન પડે. (૯) કેટલીક માતા બાળકને દીવા સાથે ગેલ કરાવવા લલચાય છે. બાળક કોઈ વખત દીવા તરફ હાથ લંબાવતાં દાઝી જાય છે. (૧૦) તીક્ષ્ણ કેરવાળા વાસણુ બાળકના મ્હોં સામા ન મૂકવાં. તે મ્હોંમાં લેતાં તેના હાથ અગર હોડ કપાય છે. આવી ઘણી નજીવી બાબતમાં ગફલતી રાખવાથી બાળકને ગંભીર નુકસાન પહોંચે છે તેથી તે બધી સામે બાળકને સંભાળવાની પૂરતી ચોકસાઈ રાખવી.

ધરની માવજત.

દરદીનો ઓરડો કેવો અને કેવી સઘવડતાવાળો હોવો દરદીનો ઓરડો. જોઈએ તે વિષે જાણવાની ખાસ અગત્યતા છે. ખીમાર માણસનું કેટલુંક દરદ તેને જે ઓરડામાં રાખ્યો હોય તેના ઉપર આધાર રાખે છે. આ

બાબતમાં ધ્યાન રાખવું કે દરેક માણસને ત્યાં એકજ જાતના ઓરડાની સગવડ હોઈ શકતી નથી. ગામડાના તેમજ શહેરના મકાનમાં ઓરડાની વ્યવસ્થા બુદ્ધ બુદ્ધ પ્રકારની હોય છે. દરેકે પોતાના ઘરની સગવડતા પ્રમાણે દરદીને માટે ઓરડો તૈયાર કરવો. તે બાબત નીચે લખેલા મુદ્દા ધ્યાનમાં રાખવા અને બંને ત્યાં મુધી તેવા પ્રકારની ગોઠવણ રાખવા પ્રયત્ન તો કરવોજ.

(૧) ઓરડો મોટો હોવો જોઈએ. તેમાં ઘણો તાપ લાગે ધ્યાનમાં લેવા તેવો તે ન જોઈએ. કંઈક ઠંડક રહે તેવો લાયક મુદ્દા. પસંદ કરવો જોઈએ. તેમાં છત ઠીક રીતે ઉચી જોઈએ. એકાદ મોટી બારી અને એક નાની બારી તેમાં હોવી જોઈએ. બંને ત્યાં લગી ચોકખી હવાની આવજા માટે તે ઓરડામાં દાખલ થવાના બારણા સામે બીજું બારણું હોવું જોઈએ.

(૨) ઓરડો તદ્દન ચોકખો રાખવો. તેમાં કંઈપણ ગંદવાડ હોવો જોઈએ નહિ. તેની બધી દિવાલ વાળી ઝુડી બરાબર સાફ કરવી. કોઈ ગોખલો, બારી કે બારણા ઉપર કચરો રહે નહિ તેવી રીતે સાફ કરી દેવો. ઓરડાની છત ઉપર જાળાં વગેરે બાઝ્યાં હોય તો તે દૂર કરવાં. કપડાનો કટકો પાણીથી બીનો કરી દિવાલો ફરીથી સાફ કરવી.

(૩) ઓરડો ભેજવાળો ન હોવો જોઈએ. તેની જમીન સૂકી રાખવી. તેની આબુઆબુ પાણી ભરાઈ ન રહેતું હોય તે ખાસ જોવું. તે ઓરડામાંની કોઈ પણ દિવાલની આબુએ મોરી કે ગટર ન હોય તે ખાસ લક્ષમાં રાખવું.

(૪) ચોરડામાં જેમ અને તેમ થોડી વસ્તુઓ હોવી જોઈએ. કપાટ, પેટી, ખુરસીઓ, છખીઓ (શહેરી ચોરડામાં) અને પેટારા, ગાદલાં, છખીઓ, હાંદલાં, ઘંટી વગેરે (ગામઠી ચોરડામાં) તે ચોરડામાંથી અને તેટલા દૂર કરવાં; કારણ કે તેના ઉપર પુષ્કળ ધુળ જમા થવાનો સંભવ છે અને તેમની આબુ આબુ ઝીણા ચેપી જીવજંતુ સંતાઈ પણ રહે છે. તે બધું એકંદરે દરદીને નુકસાનકર્તા છે. ઉપરાંત, એ બધી વસ્તુઓ હવાની જગ્યા રોકે છે. માટે જેટલી તે બેસેડી શકાય તેટલી બેસેડી દેવી કે જેથી તેટલી વધારે હવા ચોરડામાં રહે તે ચોરડામાં ખીંટીએ લટકતાં કપડાં જરૂર જોગાં રાખવાં. અને તેટલો તે ચોરડો ખાલી કરવા ભૂલવું નહિ.

(૫) ચોરડામાં દરદીને જોઈતાં બધાં સાહિત્ય હાજર રાખવાં. અને તો એક નાનું હલકું ટેબલ, સ્ટુલ, અગર એક ચોરસ સાધારણ કદનું પાટીઈ રાખવું. તેના ઉપર દરદીને જોઈતી દવાની સીસી, અગર પડીકાં, ચમચો, પાણીનું જામ, લોટો અગર એક ટંગલર, એક નાનો ટુવાલ અગર સ્વચ્છ કટકો વગેરે દરદીને માટે નાની નાની જોઈતી વસ્તુઓ રાખવી. ચોરડામાં જમે તેમ વસ્તુઓ રાખવામાં આવે તો તે એકદમ જડતી નથી અને એક ચીજ શોધવામાં સગાંવહાલાં નકામી દોડાદોડ કરી દે છે. ઉપરાંત, વૈદરાજ કે ડોક્ટરને બેસવા એક ખુરસી અને તે ન હોય તો એક ચોકખી શેતરંજ અને તકીયો રાખવો.

ચોરડામાં પડદાની જરૂર પડે તો ધાબળી અગર બન્નુસ પડદા તરીકે ન વાપરવાં. તેમજ બહુ જાડા કપડાંને

પડદો ન વાપરવો; કારણ કે તે હવા આવવા દેતો નથી. સાધારણ રીતે સુતરાઉ પાતળું કાપડ પડદામાં વાપરવું.

(૧) દરદી માટે જે પથારી અગર ગાદલાં, ચાદર, તકીયા વાપરે તે ધુળવાળાં ન હોય તે તપાસવું. તે પથારી પોચી હોવી જોઈએ. જેઓ ખાટલો વાપરતાં હોય તેઓએ તે ઓરડામાં મૂકતાં પહેલાં તપાસી જોવો. તેમાં માંકડ ભરાઈ રહેવા જોઈએ નહિ. ઉપયોગમાં લેતાં પહેલાં ખાટલાને અગર પલાંગને તદ્દન છૂટો પાડી તે પૂરતી રીતે સ્વચ્છ છે કે નહિ તેની ખાતરી કરી લેવી. પથારી ઓરડામાં એવી રીતે ખીછાવવી કે જેથી દરદી ઉપર પવનના સીધા સપાટા ન આવે. ઓરડાની લગભગ વચ્ચે માથા તરફની દિવાલથી બે ફૂટ નીચી પથારી રાખવી. આવી રીતે પથારી અગર ખાટલો રાખવાથી દરદીની બધી બાજુએ માવજતમાં હાજર રહેનારથી જઘ્ઘ શકાય છે અને તેને મદદ કરી શકાય છે. એટલું ખાસ લક્ષમાં રાખવું કે ઓરડાની બારીમાંથી આવતો પ્રકાશ દરદીની આંખ ઉપર ન પડે.

શહેરમાં જ્યાં ઓરડો વિશાળ હોય છે ત્યાં બે ટેબલ રાખી શકાય. એક મોટું અને એક નાનું. મોટા ટેબલ ઉપર કાગળ અને લખવાનાં બધાં સાહિત્ય નર્સ (સારવાર કરવાના ધંધામાં કેળવાયેલી બાઈ) માટે રાખવાં. નાના ટેબલ ઉપર દવા વગેરે સાહિત્ય રાખવાં. ઉપરાંત, બે ત્રણ આરામ લેવાય એવી ખુરસી પણ રાખવી. જે દરદીને પથારીમાં બેસી ખાવું હોય તો તેને માટે એક તેની છાતી મુધી પહોંચે તેવું નાનું મેજ પથારીમાં ગોઠવાય તેવું પણ રાખવું. જેને ત્યાં આવી

સગવડ થઈ શકે તેણેજ આ બધું રાખવું. સાધારણ માણસો એવી વસ્તુઓ રાખવા શક્તિવાન હોતાં નથી.

(૭) એરડામાં એક ચોકડીની સગવડ રાખવી. જે દરદી સાધારણ બીમાર હોય તેને તે વધુ ઉપયોગી નિવડે છે. ગંભીર માંદગીના દરદી માટે તો પિશાબ ઝાડા માટે યોગ્ય ગોઠવણ કરી મૂકવી.

દરદીની માવજત.

દરદીની માવજત કરવી એ કામ ગમે તેવા માણસને સોંપવું યોગ્ય નથી. એ કામ બહુ ચોકસાઈ અને માયાથી થવું જોઈએ. તેના ઉપરજ દરદીનો રોગ વધે કે ઘટે તેનો ઘણો આધાર રહે છે. જેને દરદીની સારવારનું કામ સોંપવામાં આવે તેણે નીચે મુજબ વર્તવું.

માવજત કરનારે સમજવું જોઈએ કે દરદીની તખીએતની સામાન્ય સૂચના. બધી હકીકત ડોક્ટરને બરાબર કહેવી. જે હકીકત કહેવામાં આવે તેના ઉપર ડોક્ટર વજન રાખે છે. જે સારવાર કરતાં દરદી વિષે ડોક્ટરને કંઈ હકીકત ખોટી અપાઈ બંધ તો પરિણામ વિપરીત આવે છે. રખેને ડોક્ટર કદાચ રોગની ચિકિત્સામાં ભૂલ કરી દે; તેવી ભૂલનો સંભવ ન રહે તેથી સારવાર કરનારે બહુ ચોક્કસ રહેવું. પૈસાદાર માણસો માંદગી વખતે ખાસ ‘નર્સ’ રોકે છે. બધા માણસો તેમ કરી શકતા નથી. તેથીજ જે બાઈ કે પુરૂષ દરદીની સારવારમાં હોય તેણે માવજત કેમ કરવી તે બાણવું જોઈએ.

સહવારે, અપોરે અને સાંજે દરદીને તાવ કેટલો હોય છે તે ધ્યાનમાં રાખવું. જેને ત્યાં થરમોમીટર (તાવમાપકયંત્ર) હોય તેણે સારવાર કરનારને તે સોંપવું. તેણે તેમાંનો પારો છેક નીચે જાય એવી રીતે હલાવ્યા બાદ દરદીની બગલમાં મૂકવું અને જોવું કે એક મિનિટમાં પારો કેટલો ચઢે છે. થરમોમીટર ઉપર લખેલી મિનિટ સુધી બગલમાં રાખવું.

દરદીને જાગૃ જવું પડે છે તો તે આડો પ્રવાહી રૂપે ઉતરે છે કે ધન રૂપે તે ખાસ જોવું. કેવા રંગનો તે છે તેની નોંધ કરવી. કેટલીવાર કેવા આડો થાય છે અને વજનમાં આસરે કેટલો બોજ નીકળે છે તે પણ ધ્યાનમાં લેવું.

જો દરદીને ઉલટી થતી હોય તો તે કેવા રંગની, તેમાં શું નીકળે છે, કેટલી ઉલટી થાય છે એ બધી નોંધ રાખવી.

દરદીને ડોક્ટરે કંઈપણ ખોરાક લેવાની ભલામણ કરી હોય તો તેને તે માફક આવે છે કે નહિ તે પણ તપાસવું.

શરીરે પરસેવો દિવસે તેમજ રાત્રે થતો હોય તો તે હકીકત ધ્યાનમાં રાખવી.

દરદીને રાત્રે જાંઘ આવે છે કે નહિ, તેમજ ઊંઘ આવતી હોય તો કેટલી આવે છે તે બરાબર ધ્યાનમાં રાખવું. રાત્રે દરદી જાંઘમાં લયે છે કે શાંત રીતે જાંઘ્યાજ કરે છે, પિશાબ કેટલીવાર, કેવા અને કેટલા જથ્થામાં થાય છે તે બાબત પણ નજરમાં રાખવી.

આ ઉપરાંત જે કંઈ હકીકત ડોક્ટરને કે વૈદને કહેતાં તેને રોગ પારખવાને તેમજ તેનું જોર કેટલું છે તે જાણવાને

મદદગાર થઈ પડે તેવી બધી હકીકત દરદી બાબતની હોય તે ડોક્ટરને કહેવી. એ બધી યાદ ન રહે તો એક કાગળ ઉપર લખી રાખવી. એમાં કોઈપણ પ્રકારનો ખોટો વધારો કે ઘટાડો કરવો નહિ.

કેટલાંક ઘરોમાં ડોક્ટર કે વૈદ આવે ત્યારે ઘરનાં બધાંજ માણસો એક પછી એક દરદી વિષે થોડી થોડી હકીકત કહેવા મંડી જાય છે, ને કેટલાંક સામટાં બોલે છે. આવી રીતે વર્તવાથી ડોક્ટર કે વૈદની ચિકિત્સામાં ભૂલ થાય છે અને દરદીને હેરાનગતિ પહોંચે છે. માટે સારવાર કરનાર સિવાય બીજા કોઈએ હકીકત કહેવી નહિ.

માવજત કરનાર જ્યારે બધી હકીકત ડોક્ટરને કહી રહે અને ડોક્ટર દરદીને તપાસ્યા બાદ જ સૂચના આપે તેજ પ્રમાણે સારવાર કરનારે વર્તવું. તેમ કરવાથી ડોક્ટરનો વિશ્વાસ તેના ઉપર વધે છે અને તે બંને દરદીને જલદી સારો કરવા એક બીજાને મદદરૂપ થઈ પડે છે.

ઉપરાંત, દરદીની પથારી, ચાદર, ઓઢવાનું કપડું પરસેવા દરદીનો ખીસ્તરો અને મેલ વગેરેથી બગડી જાય છે, તે બદલવાં જોઈએ. પથારી બદલવી હોય તો દરદીને શ્રમ ન પડે તે ધ્યાનમાં રાખવું. દરદીથી બેસાતું ન હોય અને પથારી બગડી ગઈ હોય તો હુળવેથી બાજુ ઉપર ખીજી પથારી પાથરી તેને બસેડવો. ચાદર દરરોજ બદલવી. તે પરસેવાથી વારંવાર મેલી થાય છે. તે પણ ધીમે ધીમે ઉભો વાટો વાળી દરદીની બાજુએથી ઉકેલતાં પાથરી શકાય છે. આડો

વીંટો વાળ્યો હોય તો પગ તરફથી માતા તરફ વીંટો ઉઠેલતાં જવું અને દરદીને થોડો શ્રમ પડે તેવી રીતે વીંટો ઉઠેલતાં તેના માથાની બાજુ સુધી લઈ જવો. ઓઢવાની વસ્તુ સુતરાઉ ચારસો હોય તો તે દરરોજ ધોવો. ગરમ ધાબળી અગર બનુ-સને ચારસા કે ચાદરનું અંદરની બાજુએથી સોડણુ કર્યા સિવાય વાપરવાં નહિ. ચામડીમાંથી નીકળતો પરસેવો ગરમ વસ્તુમાં ભરાઈ રહે છે, તેથી ગરમ ઓઢવાની વસ્તુમાં જંતુ થાય છે. તે હિરાત કરે નહિ માટે અંદરને ભાગે ચામડીની લગોલગ સુતરાઉ કપડું હોય તો તે દરરોજ બદલી શકાયા કરે.

દવા નિયમિત પાવી. દરદી પીતાં મ્હોં કટાણું કરે છે તે દવા આપતાં ધ્યાન વખતે માવજત કરનારે પુશમિનજથી નમાં લેવા લાયક સમજાવી પાવી. દરદીના તરફ ગુસ્સો કરવો સૂચના. નહિ. તેમજ તેને કટુ વચનો સંભળાવવાં નહિ. હુમેશાં યાદ રાખવું કે દરદી ચીઢિયો અને તોપણ તેને સમજાવી ફ્રેસલાવી માયાથીજ દવા પાવી. ડોક્ટરે કે વૈદે તે વખતે કંઈ મ્હોં સ્વાદ ક્ષણ ખાવાની રજા આપી હોય તો તે આપવું. માવજત કરનારમાં સૌથી ઉત્તમ સદ્ગુણ પુશમિનજ ગણાય છે. તેના એવા માયાળુ પુશમિનજથી દરદીને આનંદ થાય છે.

અંગ્રેજી દવા હોય તો હુમેશાં દવા પાતી વખતે કાચની ચલાણી વાપરવી. દવા હુમેશાં સીસી હલાવીનેજ તેમાં રેડવી. ભાગ માપસરજ રેડવો. બનતાં લગી દેશી દવા વખતે પણ કાચનું વાસણ વાપર્યું હોય તો સાફ. એક કાચનો ચમચો જરૂર પડે ખપ લાગે એટલા માટે ત્યાં રાખી મૂકવો. મેઝર

ગ્લાસ (દવા માપીને લેવા માટે આંકવાળું કાચનું ચલાણું) હોય તો દવાનો ભાગ તેમાં માપી આપવો.

દરદીને ઉલાળા, ઉલટી કે ઉધરસથી ગલફા નીકળતા હોય તો તે પીપદાનમાં જમા કરાવવા. ગમે ત્યાં પથારીમાં કે મકાનની દિવાલ પાસે ચૂકાવવું નહિ. પીપદાનમાં જમા થયેલો બલ્લગમ દૂર બાળી દેવો અગર દાટી દેવો. ત્યારબાદ પીપદાનને ગરમી ઉપર ધરી ગરમ કરવી કે જેથી અંદર કોઈક રહી ગયેલા જંતુનો નાશ થાય. બે પીપદાન હોય તો સાફ કે અદલ બદલ કરતાં એક તો દરદી પાસે હાજર રહે.

દરદીને ડોક્ટર નહાવાની ના પાડે તો તેને નહાવડાવવો શરીર સ્વચ્છ કેમ નહિ. માત્ર તેને સ્વચ્છ રાખવા ગરમ કરવું. પાણીમાં પલાળેલો ટુવાલ તેના શરીર ઉપર આસ્તે ફેરવવો. શરીર એકદમ ઉધાડું કરી દેવું નહિ. તે મુજબ વર્તવામાં ન આવે તો દરદીને શરદી થાય છે. તેથી થોડા ભાગ ઉપર પહેલાં બીનો ટુવાલ ફેરવી તેને બીજા ટુવાલે સાફ કરી તે ભાગ ઢાંકી દેવો. તેમ કરતાં કરતાં આખું શરીર સાફ કરવું. કપડાં પરસેવાવાળાં થઈ ગયેલાં હોય તે પણ દરદીને તકલીફ ન પડે તેમ બદલાવવાં.

કેટલાક દરદી જેમ દવા લેતાં ચીઢાય છે તેમ તેમને ખોરાક આપતાં માટે ડોક્ટરે નક્કી કરેલો ખોરાક લેતાં જરૂર લાગતો પણ ચીઢાય છે. તે ખોરાક તેમને રૂચિકર સાવચેતી. હોતો નથી. માધારણ રીતે બહુજ હલકો પ્રવાહી ખોરાક દરદીને અપાય છે, તે તેને સ્વાદરહિત હોવાથી

લેવો રૂચતો નથી. આવા સમયે તેને આનંદમાં રાખી સારવાર કરનારે તેને થોડો ખોરાક સમજાવી કરીને માયા ખતાવીને પીવડાવવો કે ખવડાવવો. દરદીને ગમતો ખોરાક ડોક્ટરે આપવાની ના પાડી હોય તો સારવાર કરનારે તે કદી પણ આપવો કે અપાવવો નહિ; અગર ખીન્નું કોઈ માણસ છુપી રીતે આપી લાય નહિ તે વિષે ખાસ નજર રાખવી. આ બાબતમાં ગફલતી કરવામાં આવતાંજ દરદીનો રોગ વધે છે અને દવાનો ગુણ નિષ્ફળ નિવડે છે.

આપણા દેશમાં માણસ ખીમાર પડે છે ત્યારે તેની ખબર ખબર લેવા આવે- લેવા તેનાં સગાંવહાલાં વગેરે આવે છે. નારની ગાંધણુ. તેઓ બધાં દરદીના ચોરડામાં એકડાં થાય છે અને એક ખીન્ન સાથે મોટેથી વાતો કરે છે. આથી દરદીને હેરાનગતિ પહોંચે છે. એક તો એનું ચિત્ત સ્વસ્થ રહેતું નથી અને તેને જોઈતો આરામ મળતો નથી. ખીન્નું દરદીને હવાની વિશેષ જરૂર છે. તેના ચોરડામાં ઘણા માણસનો જમાવ થવાથી હવા કારભોનિક ઍસિડ નામના ઝેરી વાયુવાળી થાય છે; તેથી પણ દરદીની તંદુરસ્તીને નુકસાન થાય છે. આવું નુકસાન ન થાય માટે સારવાર કરનારે ખબર લેવા આવનાર માણસાને પાસેના ખીન્ન ચોરડામાં બેસાડવા, તેમને સભ્યતા પૂર્વક દરદીના સમાચાર કહેવા અને ધરના ખીન્ન માણસોએ તેમને વિનયથી વિદાય કરવા. જો કોઈ એકાદ માણસને દરદીને ખાસ જોવાની ઇચ્છા હોય તો તેને દરદીની સામી બાજુએથી ખુરશી, ગાદી કે શેતરંજી વગેરે ઉપર બેસાડવો. સહેજસાજ વાત કર્યા બાદ તેમને રજા આપવી. જો દરદી વાત કરી શકે

એવી સ્થિતિમાં હોય તો તેને ડોક્ટર ફેરવીને વાત કરવી ન પડે તેથીજ ખગર લેવા આવનારને સામે બેસાડવો. જો દરદી એથી રોગથી પીડાતો હોય તો અને ત્યાં સુધી કોઈને દરદીના ઓરડામાં આવવા દેવું નહિ.

દરદી ઊંઘમાં હોય અગર તો દરદીને ઊંઘવાનો વખત ઊંઘ વખતે રાખ- થયો હોય તો કોઈને ત્યાં આવવા દેવા વામાં આવતો નહિ. તે ઊંઘી ગયો હોય તો તેની ઊંઘમાં સાવચેતી. ખસેલ ન પહોંચે તે સારવાર કરનારે ધ્યાનમાં રાખવું. તેમજ તેના ઓરડામાં તેણે ચોરની માફક ચાલવું નહિ, કારણ કે તેથી દરદી ઝખકી ઉઠે છે. ધીમે આસ્તેથી જેમ હમેશાં ચાલતાં હોઈએ તેમ ચાલવું.

કેટલીક વખત દરદીને ડોક્ટર શેક કરવાની ભલામણ કરે શેકના પ્રકાર. છે. સારવાર કરનારે કયાં અને કેવો શેક કરવાનું ડોક્ટર સૂચવે છે તે ધ્યાનમાં રાખવું. શેક કે પોલિટસ કરતાં સારવાર કરનારને આવડવું જોઈએ. શેક ત્રણ પ્રકારના હોય છે. વરાળિયો, ભીનો અને સૂકો. પાણીમાં પોશ્કદ્રોણ વગેરે નાંખી તે ઉકાળી તેના ઉપર ચારણી ઢાંકી, અને ચારણી ઉપર કપડાનો કટકો ઘડીવાળો રાખી તેને વરાળથી ગરમ કરી શેક કરવો તે વરાળિયો શેક કહેવાય છે. ગરમ પાણીમાં ફલાઝીનનો કટકો ભીંજવી તેને નીચોવી નાંખી શેક કરવો તે ભીનો શેક કહેવાય છે. સઘડી ઉપર લોખંડની તાવી મૂકી તેના ઉપર ઘડીવાળો કટકો ગરમ કરીને શેક કરવો એ સૂકો શેક કહેવાય છે. કોઈ વખત કાળો પથ્થર ગરમ કરી તેને કપડાંની બાંધી ઘડીમાં લપેટીને પણ શેક કરાય છે.

પોલિટીસ જુદી જુદી વસ્તુના થઈ શકે છે. તે પણ એક પોલિટીસ. જાતનો શેકજ છે. રાઈ અને અજશીના પોલિટીસ સાધારણ રીતે વધુ વપરાય છે. રાઈ ચાટી નાંખી તેની લુગડી એક કકડામાં લપેટી ખીજી બાજુ તેના ઉપર ઢાંકી દઈ શરીરના રેગિન્ટ લાગપર મૂકાય છે. તે લાંબો વખત રહે તો ચામડી લાલચોળ થઈ જાય છે; તેથી તેવી ચામડી ઉપર સાધારણ રીતે તેલ કે ઘીનો હાથ લગાવવો સારો પડશે. અજશીનો ખારીક ભૂકો કરી પાણીમાં તેને ખૂબ ઉકાળ્યા પછી એક ગરમ કપડાંમાં લપેટવો. સહેજ તેલ લગાડી દરદીના શરીર ઉપર તે મૂકવાથી દરદીને આરામ લાગે છે.

માવજત કરનારે પોતાને માટે રાખવાની સંભાળ.

જે માણસ દરદીની સારવારમાં હોય તેણે નીચે મુજબની સાવચેતી પોતાને માટે રાખવી.

(૧) દરરોજ નહાવું તેમજ દાંત સ્વચ્છ રાખવા.

(૨) તેને બેડાબેડ કામ કરવાનું હોવાથી હસ્ત (ઝાડો) બરાબર આવેછે કે નહિ તેની તપાસ રાખવી. નહિ આવતો હોય તો તે સાફ લાવવા માટે પોતે થોડા સુનામુખીનાં પાંદડાં ઉકાળી પીવાં, અગર કાળી દ્રાક્ષ રાત્રે સૂતી વખતે ખાવી.

(૩) દરદીને ચેપી રોગ હોય તો તે વખતે પોતે પહે-રેલાં કપડાં સાથે ખાવું નહિ. નહાઈ કપડાં બદલીને માફક-સર ખોરાક લેવો.

(૪) તેવા દરદીનો શ્વાસ પોતાના તરફ ન આવે એવી બેઠક લેવી. દરદીની બાજુએ રહેવા કરતાં દરદીના માથા તરફ બેસવું.

(૫) પોતાને થાક લાગ્યો હોય તો થોડો આરામ લેવો. જો ત્યાં સુધી દરદીના ઝોરડામાં ન સૂવું. તેને જરૂર પડે અને તે ભોલે તે સાંભળી શકાય એવા ઝોરડામાં સૂવું.

(૬) ખુલ્લી હવામાં થોડોક વખત બહાર બેસવું અને ફરવું.

માંદા માણસને ખોરાક આપવામાં બહુ સંભાળ રાખવી દરદીના ખોરાક. જોઈએ. ખોરાક કેવો આપવો એ ઘણું દરજ્જે તેના રોગ ઉપર આધાર રાખે છે. કેટલાક રોગ એવા છે કે જેમાં દરદીને ખોરાક શરૂઆતમાં બિલકુલ અપાય નહિ. કેટલાંક દરદો ઉપર પ્રવાહી ખોરાકજ આપવો પડે છે અને કેટલાક રોગ ઉપર પ્રવાહી અને સાધારણ ઘટ ખોરાક ચાલી શકે. ડોક્ટર દરદીને માટે જે ખોરાક યોગ્ય ધારે તેજ ખોરાક દરદીને આપવો.

તદન પ્રવાહી ખોરાક:—દૂધ અને મગનું પાણી.

પ્રવાહી પણ ઘટ ખોરાક:—કાંજી, જેવી કે મમરા, ચેકેલા ચોખા, સાબુચોખા, જવ, અખરોટ વગેરેની. બાજરી, ઘઉં વગેરેની રાખ.

ઘટ ખોરાક:—ભાત, ખીચડી, રોટલી, પાઉં, ખીસકિટ.

ફળ:—નારંગી, લીંબુ, લીલી દ્રાક્ષ, દાડમ, સફરજન.

માંદા માણસને ખોરાકનો અણગમો હોય છે માટે તેને દરદીને ખોરાક લેવા અમુક કલાકે સમજાવીને યોગ્ય ખોરાક લલચાવવાની જીકિત આપવો. એકજ જાતના ખોરાકથી તે કંટાળે છે તેથી તે ખોરાકને જુદા જુદા રૂપમાં બનાવી આપવાથી

દરદી ખાવા લલચાય છે. જોરાક કેવી રીતે રૂચિકર બનાવવો. એ સારવાર કરનારની હોશિયારી ઉપર આધાર રાખે છે. દરદીના ઓરડામાં જોરાક ન બનાવવો. જોરાક થોડો બનાવવો પણ તે સ્વચ્છ રીતે કરવો અને દેખાવમાં પણ દરદીને ગમે તેવો થવો જોઈએ. જે વાસણ વાપરે તે સ્વચ્છ, કોઈપણ જાતના ડાઘ કે વાસ વગરનાં હોવાં જોઈએ. તેમને સ્વચ્છ કટકે લૂંછી નાંખી દરદીના મોંમાં આગળ મૂકવાં. પીરસવામાં પણ મુદતતા રાખવી. જેટલો જોરાક દરદી ખુશીથી લે છે તે તેને સારો ફાયદો કરે છે.

દરેક જોરાક તૈયાર કરવામાં યોગ્ય સંભાળ રાખવી. નહિ તો બીમાર માણસને હાનિ પહોંચે છે.

કેટલાંક પીણાં તૈયાર કરવાની રીત.

દૂધ તૈયાર કરવું હોય તો તેને સારી પેઠે ગરમ કરવું.

દૂધ. સહેજ ગરમ કરી આપીએ તો દૂધમાં દોહતી વખતના રહી જાયેલા અમુક જંતુઓનો પ્રેરો

નાશ ન થવાને લીધે દરદીને તેવું દૂધ હેરાન કરે છે; તેથી સારી રીતે ઉકાળીને તેમાં સહેજ ખાંડ નાંખી દરદીને આપવું. દૂધ દરદીને માટે સૌથી સારો જોરાક ગણાય છે, કારણ કે તેમાં સહેલાઈથી પચે તેવા પૌષ્ટિક તત્ત્વોનો સમાવેશ થાય છે.

કોકો બીમારને માટે કેટલીક વખત તંદુરસ્ત પીણું ગણાય

કોકો છે. તે દૂધમાં તેમજ પાણીમાં થોડી મિનિટ ઉકાળવાથી તૈયાર થાય છે. તેમાં જોઈતી

ખાંડ લેવી. કોકો વાપરે તે તદ્દન ચોક્કસ બેળસેળ વગરનો જોઈએ.

કાંફી ગરમ પાણીમાં બે મિનિટ ઉકાળવી. પૂડો ન ખાજે
 કાંફી તે માટે તે પાણી ચમચાવડે હલાવ્યા કરવું.
 એક ચમચી કાંફી એક ચલાણુ પાણી માટે
 પૂરતી છે. ત્યારબાદ ગાળી તેમાં જોઇતાં દૂધ અને ખાંડ નાંખી
 દરદીને આપી શકાય છે.

કેટલાક લોકો દરદીને ચાહ આપે છે. ખોટી રીતે ચાહ
 ચાહ. બનાવવાથી નુકસાન થાય છે. પહેલવહેલાં
 ગરમ ઉકળતું પાણી થવું જોઇએ. ત્યારબાદ
 એક ચલાણુ એક ચમચી પ્રમાણે ચાહ લેવી. ચાહ એક
 વાસણમાં નાંખવી. તેના ઉપર ઉકળતું પાણી રેડી દેવું. તેને
 થોડો વખત ઢાંકી દેવું. એક બે મિનિટમાં ચાહનાં પાંદડાં
 પાણીમાં બફાર્થ નીચે ઠરી જશે. તરતજ ચાહ ગાળી નાંખી
 જોઇતી ખાંડ દૂધ લઈ દરદીને પીવા આપવી.

ગરમ પાણીમાં ચાહ ઉકળ્યા કરવાથી ચાહ પીવા મળતી
 નથી પણ એક જાતનો કાવો પીવા મળે છે. તેમાં ટેનીક ઍસિડ
 ઘણું થાય છે તે જઠરને ગળુ નુકસાન કરે છે માટે તેવી ચાહ
 કદી ન પીવી.

ચાહ અને કાંફી થોડા પ્રમાણમાં લેવાયે તો માણસના
 જ્ઞાનતંતુ અને હૃદયને ઉતેજિત કરે છે. વધારે પ્રમાણમાં
 લેવાથી તે નબળાં પડી જાય છે એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું.

કાંજ બનાવવાની રીત.

એક કલાઈવાળી તપેલી લેવી. થોડા સાબુચોખા (બે
 ત્રણ ચમચા) નાંખી, થોડું પાણી લેવું. તેને સારી રીતે
 ઉકાળવા. તેમાં એક શેર દૂધ રેડવું, અને પછી તે હલાવ્યા

કરવું. થોડા વખતમાં કાંજ તૈયાર થઈ જશે. જોઈતી ખાંડ નાંખી લેવી. બહુ ગળપણ કઠીપણ નાંખવું નહિ.

ચોખા અને સાબુચોખા એક લોઢીમાં શેકી કાઢી તેમને અઘકચરા વાટી દૂધ અને પાણીમાં સારી રીતે ઉકાળવાથી પંજું કાંજ બનાવાય છે. કોઈ વખતે કાંજમાં ખાંડને બદલે મીઠું પણ નાંખી દરદીને આપી શકાય છે.

જવના લોટની પણ કાંજ તેજ પ્રમાણે થાય છે. અખ-રોટની કાંજ અખરોટનો ગર કાઢી લઈ તેના ઝીણા ટુકડા બનાવી પાણીમાં કે દૂધમાં ઉકાળ્યા બાદ સહેજ ખાંડ નાંખી તૈયાર થઈ શકે છે.

કેટલીક વખત દૂધમાં સહેજ ઘઉંનો લોટ નાંખી ગળવાણું બનાવાય છે. ઘઉંના લોટને તેમાં સહેજ ઘી નાંખી પેણી ઉપર બરાબર શેકવો. પછી શેકેલા લોટને ઉકળતા દૂધમાં નાંખી તેમાં ચમચો ફેરવ્યા કરવો. પછી થોડી સાકર નાખવી, એટલે ગળવાણું તૈયાર થશે. આ ખોરાક ખીમાર જરા સશક્ત થવા માંડે ત્યારે આપવો ઠીક પડે છે.

દરદીને કોઈ વખત પિત્તને લીધે ઉલાળા આવે ત્યારે કાંજમાં બરફ નાંખી આપવી વધારે સારી રીત ગણાય છે.

દરદીથી ખોરાક ન લેવાય અને ઉલાળા આવ્યાજ કરે ત્યારે તેને થોડું દૂધ ગરમ કરી તેને એક મોટા ટાંબલરમાં લઈ તેમાં સોડાવોટર લેણી અને થોડું દૂધ બરફ નાંખી પીવા આપવું.

જેમ જેમ દરદીની શક્તિ વધતી જાય છે તેમ તેને વધુ ખોરાકની જરૂર પડે છે. તેને ધીમે ધીમે બાજરી, ઘઉં વગેરેની રાખ આપવી. ત્યારબાદ ઘટ ખોરાક જેવો કે ભાત, ખીચડી વગેરે આપવો.

કોઈ વખત મ્હોં સ્વાદ કરવા લીંબુ કે ફાલસાંનું શરબત
શરબત. પણ આપવું. એક લીંબુ લઈ એક કાચના
વાસણમાં તેનો રસ કાઢી લઈ તેમાં અડધો

શેર પાણી રેડી સહેજ ખાંડ નાંખી લીંબુનું શરબત તૈયાર
કરાય છે. ફાલસાંને પાણીમાં થોડીવાર રહેવા દઈ તેમાંથી ખી
કાઢી નાંખી વાપરીએ તો ફાલસાંનું શરબત થાય છે. કેવું
શરબત દરદીને અપાય તે ડોક્ટરને પૂછી લેવું.

ફળોમાં જે તંદુરસ્તી વધારે તેવાંજ ફળ આપવાં.

એક બાબત બહુ ધ્યાનમાં રાખવાની છે. તે એ છે કે
આરોગ્ય મેળવતા દરદી જેમ સારો થાય છે તેમ તેને ઘણી
દરદીની ખાસ જાતની વાનીઓ ખાવાની મરજી થાય
સંભાળ. છે. આવી સ્થિતિમાં તેના ખોરાક ઉપર

બહુ દેખરેખ રાખવી. ડોક્ટરે અમુક વસ્તુ સૂચવી હોય તો
દરદીને તે પ્રિય લાગે તેમ જુદા જુદા રૂપમાં બનાવી આપવી.
પણ તેને ખુશ કરવાને જે ખોરાકની તે જીદ લઈ બેસે તે
આપવો નહિ. સુધરતી સ્થિતિમાંજ તેની બહુ સંભાળ રાખવી
પડે છે. જો તેને જોઈએ તે વસ્તુ આપીએ તો તેની ખીમરી
ઉથલો મારે છે અને તે વધુ હેરાન થાય છે તેને ભૂખ લાગી
હોય ત્યારબાદ ઘણી દેર કરી વસ્તુ તૈયાર કરી આપવાથી
ભૂખ બગડે છે. લાગી ભૂખે તૈયાર રાખેલી વસ્તુમાંથી તેને
આપવું કે તેની પાચનશક્તિ જલદ થાય. વળી તેજ વખતે
આપેલો ખોરાક તેને જલદી પચી જાય છે. ભૂખ મરી ગયા પછીજે
કંઈ ખોરાક લેવામાં આવે તે તંદુરસ્તીને વાંધારૂપ છે; આ ઉપરથી
ધ્યાનમાં રાખવું કે તંદુરસ્તી મેળવતા રોગ મૂકત માણસને ધીમે
ધીમે તેને માફક આવતો ખોરાક ઘણી સંભાળપૂર્વક આપતાં રહેવું.

મોલ ઓન્ટ

મેસર્સ કર્સનદાસ નાગજીદાસ ઓન્ટ સન્સ
બુકસેસર્સ—સુરત.

